

# Cours Gym Sport Santé AL Grugny

Jeudi 10h à 11h

Salle d'animation

Rue des écoles de Grugny



- **Réservez votre essai au : 06 09 23 04 37**
- **Séance animé par un éducateur Sport Santé diplômé d'état**

Dans une ambiance conviviale cette activité physique adaptée s'adresse aux adultes, aux seniors, avec ou sans pathologies pour un maintien en forme, efficace et sans douleur.

Bouger ,respirer, s'étirer, coordination, équilibre, mémoire, renforcement musculaire, Cardio ...

Visant à améliorer la qualité de vie, le bien-être, la santé, prévenir les chutes, en améliorant l'équilibre, augmenter la confiance en ces capacités physiques. Pratiquer régulièrement elle contribueront à maintenir l'autonomie et sortir de l'isolement.