

Cours Gym Sport Santé

Mardi 10h45 à 11h45

Dojo de Quincampoix

Route de Neufchâtel



- 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, ainsi que la prévention des chutes, en entretenant l'équilibre, et en augmentant la confiance en ces capacités physiques. Pratiquer régulièrement cette activité contribuera à maintenir l'autonomie et sortir de l'isolement.