



GYMNASTIQUE ADAPTEE



Le cours gymnastique adaptée sera un cours encore **plus adapté à chacun** qu'un cours de gym douce.

Chaque problème physique sera pris en compte.

Le cours de gym adaptée permettra aux personnes ne souhaitant pas, ou n'étant pas dans la capacité de pratiquer des cours de gymnastique classique de venir bouger, s'amuser, se relaxer.

Vous serez amené à travailler **la mobilité, la souplesse**, des mouvements du quotidien... à votre rythme et dans la bonne humeur

Déroulement d'une séance

Durée : 1 heure

Départ : Salle ? 1^{er} étage de l'ancienne mairie

Jour et horaire : Mardi de 8h30 à 9h30.

Chaque séance est organisée en 3 Temps :

- échauffement
- exercices
- Relaxation

Tenue : Vêtements amples/ souples, en chaussettes ou pieds nus

Matériel : Tapis personnel