

CLUB GYMNASTIQUE SENIORS

Animation : Caroline Morin

Référente : Annie Pariset : 06 26 27 38 20

Du sport en douceur pour tous les séniors !

Entretenir sa forme physique, son équilibre et préserver son capital santé.

Dans le groupe 1, il y a du **travail au sol**.

Dans le groupe 2, gymnastique **plus douce sur chaise**.

Retenez que ces cours de gym sont adaptés aux différentes pathologies.