

Gym Douce

Lundi : Amélioration physique par l'équilibre

"Maintien voire amélioration des qualités physiques et de l'équilibre par des exercices. Travail en déséquilibre avec ou sans matériel (comme le Swiss Ball)."

Jeudi : Amélioration physique par le mouvement

- Mise en mouvement dansé permettant d'associer travail cardio modéré et coordination/ mémoire
- Gym mémoire/ cognitive associant mouvement et réflexion au travers de petits jeux
- Renforcement musculaire avec du matériel (élastique, haltères, sur chaise...)
- Mobilité