

- GYM ADULTE

Pratique d'une gymnastique de manière adaptée aux capacités de chacun, avec la volonté de rester sur des intensités d'exercices modérées et non traumatisantes au niveau musculaire et articulaire.

Réveil musculaire et renforcement musculaire adaptés

Développement de l'équilibre, des postures et de la coordination

Assouplissements et étirements

Lien entre les participants et favorisation des échanges notamment par le travail en binôme et une configuration du cours conviviale