

# Activité

## GYMNASTIQUE DOUCE

### NOM du Responsable

Joëlle CRUCHAUDET

### Tél.

03-85-92-03-11

06-78-04-48-81

### Mobile

### Courriel

cruchaudet.joelle@orange.fr

### Descriptif sommaire de l'activité

Gym Douce effectuée en 5 temps :

1/ Echauffement général de 12mn

2/3/4/ Trois ateliers de 12mn chacun. Les groupes passent à chaque atelier effectuant ainsi un cours varié

Chaque semaine les ateliers diffèrent permettant à nos adhérents de pratiquer une gym efficace, non monotone, tout en travaillant équilibre, mémoire, souplesse, étirements, musculation, etc ..

5/ Relaxation pour tout le monde de 12mn

### Séances hebdomadaires

#### Jour / lieu / horaires

Maison de Quartier, Salle de lutte, 26 rue de la Paix  
Lundi de 16h30 à 17h30

#### Jour / lieu / horaires

Mercredi , 2 séances :  
de 9h40 à 10h40  
et de 10h50 à 11h50

### Début de saison / Fin de Saison

Lundi 23 septembre et mercredi 25 septembre 2019 jusqu'à fin juin 2019

### Matériel nécessaire

Chaussons de gym, pantalon de survêtement ou legging, serviette de bain ou tapis de gym, coussin pour la nuque si besoin, sans oublier la bouteille d'eau pour s'hydrater

### Conditions particulières

**Impératif de choisir son heure de cours à l'inscription et de se tenir à ce choix**

