G M F

Gym Maintien en Forme

Référente GMF :
Odile BOLZER
06 09 37 37 26
odile.bolzer@a4s85.org

Dominic THEVENIN
06 48 54 02 27
Dominic.thevenin@a4s85.org

C'est une activité composée d'exercices qui ont pour but de conserver ou d'améliorer l'état physique grâce à des pratiques variées et adaptées : cardio respiratoires, musculaires, d'étirement, de motricité, d'équilibre, de souplesse, de coordination, et de renforcement musculaire, que chacun fait selon ses possibilités.

Le tout dans la bonne humeur et la convivialité et sans compétitivité.

Pour pratiquer cette activité il faut se munir d'une **tenue de sport confortable**, d'un tapis de sol, si besoin d'un coussin pour maintenir la tête et d'une bouteille d'eau.

Les séances ayant lieu au dojo Dune sur des tatamis, elles se déroulent **pieds nus.**

La séance se découpe en 3 parties, complètement ou partiellement en musique.

- **Échauffement,** qui permet au corps de se mettre en condition pour les exercices de la seconde partie ; Votre ponctualité vous permettra donc de profiter au mieux de ce moment essentiel.
- **Les exercices** debout ou au sol, seul ou à plusieurs, avec des accessoires (ballons, bâton, haltères, balles, élastiques etc…)
- **Le retour au calme**, assis, allongé ou debout.

Rien que du plaisir pour garder la forme

EQUIPEMENT

Prévoir avec la tenue de sport dans laquelle on se sent à l'aise,

une petite bouteille d'eau

un tapis de gym ou une grande serviette de bain

éventuellement un coussin repose tête.

GYM DOUCE

Référente Gym douce:
Marie-Thérèse DAVID
06 73 13 73 61
marie-therese.david@a4s85.org

Dominic THEVENIN
06 48 54 02 27
Dominic.thevenin@a4s85.or

EQUIPEMENT

Prévoir des vêtements souples et des chaussures de sport

une petite bouteille d'eau

une grande serviette style serviette de plage