

GYM Douce

Chaque mouvement peut être adapté afin de permettre à chaque participant de pratiquer une activité gymnique douce répondant à ses besoins, ses attentes, ses motivations.

La Gym douce permet de faire travailler son corps et d'entretenir un lien social.

Chacun travaille à son rythme.

Les exercices sont non traumatisants pour les articulations et la colonne vertébrale.

La gym douce permet de travailler la souplesse, la mobilité articulaire, la force musculaire, l'équilibre et la coordination.

Pour cela il vous faut :

- Une tenue de sport confortable
- Un tapis ou une grande serviette
- Un coussin pour soutenir les cervicales
- Une bouteille d'eau

La gym douce se pratique dans le dojo sur les tatamis donc pieds nus (pas de collants ni de chaussettes pour éviter les glissades)