Sensibilisation à la gym douce

Les mardis 15, 22 et 29 juin et le mardi 6 juillet 2021

Venez vous détendre en pratiquant une gym adaptée **les mardis du mois de juin et le premier du mois de juillet** ! Cette animation est proposée par le Centre Social Albert Schweitzer en partenariat avec la Fédération Française Sports pour Tous.



La gym douce consiste à repenser la pratique du sport pour mettre en avant les besoins du corps. Une séance de gym douce va ainsi éviter d'agresser les articulations. C'est donc une pratique à intégrer à sa routine sportive hebdomadaire, notamment pour reposer sa musculature.



Infos pratiques

Chaque séance dure **1 heure**

Nombre de participants par séance : 15

Tarif : **gratuit**

lieu : **Gymnase A. Delaune**

Impossible de s'inscrire sur chaque séance ou sur chaque mardi. Nous souhaitons que cet atelier profite à bon nombre d'entre vous

Inscription obligatoire au Centre Social

Les masques sont obligatoires jusqu'au démarrage de l'atelier

Compte tenu de la crise sanitaire actuelle, les ateliers peuvent être annulés

Contact

Centre Social Albert Schweitzer

Place du 19 mars 1962

78114 Magny-les-Hameaux

Renseignement : 01.30.52.22.00 ou centre.social@Magny-les-hameaux.fr