

# 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](mailto:centre.social@Magny-les-hameaux.fr)***