

COURS DE GYM DOUCE & RÉÉDUCATION SPORTIVE

Vous souhaitez retrouver votre forme en douceur ? Améliorer votre mobilité et votre bien-être ? Nos cours de gym douce et de rééducation sportive sont faits pour vous !

Premier essai gratuit !



POUR QUI ?

- Personnes en rééducation post-blessure
- Seniors souhaitant entretenir leur forme
- Débutants et pratiquants recherchant une activité adaptée

NOS COURS :

- Étirements et assouplissements
- Exercices de renforcement adaptés
- Séances de relaxation et respiration
- Accompagnement personnalisé

Les bienfaits :

- ✓ Renforcement musculaire en douceur
- ✓ Amélioration de la posture et de l'équilibre
- ✓ Réduction du stress et des tensions
- ✓ Augmentation de la souplesse et de la mobilité

Les Mercredis de 09h00 à 10h00

Adresse :

9 Les Grandes Roches, 38460



06.15.62.07.82