

Vous avez plus de 60 ans et vous souhaitez reprendre une activité physique, le Club Intergénération Vallée de la Gervanne vous propose de rejoindre les cours de Gym Senior encadrés par un professionnel de l'EPGV (Education par le Sport et la Gym Volontaire)

**le lundi
de 10h à 11h**

**7 séances
du 29 avril au 17 juin**

+ 1 séance marche nordique mercredi 12 juin

Tarif: 20 euros pour les adhérents du Club
36 euros pour les non adhérents
(adhésion+assurance)

Inscription auprès de Bernadette Delaunay:
jb.act@free.fr 04 75 75 40 71
ou Marie-France Minodier: minodier.gilbert@orange.fr
04 75 41 13 57

[Certificat médical demandé](#)

Des séances adaptées pour:

Solliciter les mécanismes de l'équilibration (l'oreille, la vue, les muscles...) et la mémorisation
Maintenir et développer les réactions d'adaptation corporelle: réflexes d'évitement...
Stimuler la fonction cardio vasculaire et l'oxygénation du cerveau
Participer au renforcement de l'estime de soi

Les activités proposées:

Parcours de motricité
Ré-Eveil sensoriel
Activités collectives
Exercices de proprioception
Stimulation musculaire
Pratique d'étirements

Les disciplines proposées :

Stretching, Pilates, Marche Nordique, Jeux collectifs
Gym douce, ...

LIEU:

**Salle d'Animation
Beaufort sur Gervanne**

--	--

