

GYM SENIOR

La gym sénior est une réelle source de bien être. Bien être physique car on constate au fur et à mesure des séances une amélioration des capacités motrices, mais aussi bien être moral avec la redécouverte de son corps, la progression partagée avec tous.

55 ans & plus

	Mardi Gym Douce 10:30-11:15 Evelyne Revard	<u>Les cours en « violet » sont dispensés pendant les vacances suivantes :</u> Toussaint Février Pâques	Jeudi Gym Douce 10:30-11:15 Evelyne Revard	
Lundi Abdos Fessiers 12:30-13:15 Evelyne Sierroz			Jeudi Abdos Fessiers 12:30-13:15 Evelyne Sierroz	Vendredi Abdos Fessiers 12:30-13:15 Evelyne Sierroz
	Mardi Abdos Fessiers 14:00-14:45 Evelyne Sierroz			

Ces séances de groupe cherche à créer une ambiance conviviale qui dépasse le cadre du gymnase, avec l'organisation de sorties, d'activités extra-sportives... entre membre de la section, mais aussi avec tous les adhérents du club.