



Vendredi

16h30 > 17h30

Maison des sociétés

(salle Escrime 1<sup>er</sup> étage)

Tarif : Adhésion 15 €



# Gym

avec Josiane

## Objectif de l'activité

Garder ou retrouver : Equilibre, Souplesse, Mémorisation, Coordination, Musculation, Relaxation.

## Public ciblé

60 ans et plus, avec ou sans antécédent sportif.

## Description

Pratiquer une gymnastique en douceur, adaptée à chaque adhérent dans un climat convivial et ludique, en variant les exercices.

Utilisation de petit matériel (bandes élastiques, bâtons, ballons...)

Les séances se pratiquent debout, assis sur chaises ou au sol. Les exercices sont variés : seule à 2, par 4 ou le groupe entier.

CLUB  
**léo**  
LAGRANGE  
*Vienne*

[www.clubleovienne.fr](http://www.clubleovienne.fr)

[contact@clubleovienne.org](mailto:contact@clubleovienne.org)

04 74 85 36 52

 Club Léo Lagrange de Vienne

 @clubleovienne

56 rue de Bourgogne 38200 Vienne