

Gym douce

Valérie Maguesyan

La gym douce, c'est réaliser des exercices bons pour la santé, non agressifs pour les articulations, bon pour la colonne vertébrale, pour les épaules avec une sollicitation cardio-vasculaire modérée. La gym douce est bénéfique pour les personnes âgées, mais aussi pour tout le monde.

« Le meilleur médicament c'est le mouvement ».

Venez pratiquer de la gym douce en groupe, l'occasion de passer un bon moment de détente, d'entraide et de convivialité.