

## Contenu

Les séances de gymnastique douce proposent aux participants de renouer avec une **activité physique adaptée et ludique**, et son une opportunité de se rassembler.

Délivrées en cours collectifs par **une professionnelle, Nadia**, les séances ne comportent pas d'exercices violents, trop rapides ou difficiles. Des exercices de tonicité, d'équilibre, d'étirements ou d'assouplissements, rythment les séances. D'une durée d'**une heure**, les séances alternent des exercices au cours desquels les possibilités de chaque participant et leur degré d'autonomie sont respectés. Les séances sont diverses et variées : étirements, respiration, yoga, pilates renforcement profond du périnée et du transverse, coordination des mouvements dans les cours de renforcement musculaire.

## Calendrier

Chaque semaine une séances d'une heure **tous les mardis, de 9h à 10h** vous est proposé, hors périodes de vacances scolaires.

Les **34 séances** auront lieu de septembre à juin, hors vacances scolaire à partir du **20 septembre jusqu'au 4 juillet 2022**;

- 20, 27 septembre
- 4, 11, 18 octobre
- 8, 15, 22, 29 novembre
- 6, 13 décembre
- 3,10,17,24,31 janvier
- 7, 28 février
- 7, 14, 21, 28 mars
- 4, 11 avril
- 2, 9, 16, 23, 30 mai
- 6, 13, 20, 27 juin
- 4 juillet



## Tarifification

La participation aux frais s'élève à 96 euros par personne pour l'inscription sur la période de Septembre à Juillet.

Ce tarif comprend une part de votre licence individuelle (25euros).

Un paiement en trois fois sera possible :

- 27 septembre 2022
- 24 janvier 2023
- 11 avril 2023

Il vous sera possible de régler par chèque, en espèce, en chèque vacances et en bons CAF.

## Inscription

Votre dossier comprendra :

- La fiche d'inscription complétée
- Un certificat médical
- Le règlement de votre inscription



## Matériel

Il faudra vous munir d'une tenue de sport et d'une paire de chaussures adaptées, d'une serviette et d'une bouteille d'eau !

Le reste du matériel vous sera prêté par l'association.