

MJC ACTIVITES

GYM ADAPTÉE

Dès le 10 janvier



Prescri' Bouge Tous Cap'

MJC Rives
Activités

**TOUS LES
MARDIS DE
15H15 À
16H15**

**(HORS
VACANCES
SCOLAIRES)**

Les séances sont encadrées par un/une enseignant.e diplômé.e en Activité Physique Adaptée. Elle concerne des personnes qui présentent des difficultés à se mouvoir physiquement dues à l'âge, à des douleurs, à un handicap ou à une pathologie. Objectifs : travailler votre endurance, votre force musculaire, votre équilibre, votre coordination et votre mémoire, de manière adaptée en fonction de vos contraintes. La gym adaptée se pratique principalement assis et vous aidera à maintenir votre autonomie dans votre vie quotidienne

Tarif : 150 euros (+ adhésion MJC)

Infos : 04 76 65 21 45 - contact@mjc-rives.fr