



Nouvelle Section : Gym Santé

C'est Quoi ?

- Renforcement musculaire, circuit training, cardio, stretching
- Utilisation du mobilier de la salle de gym

ADAPTEE POUR TOUT LE MONDE



But ?

- Prendre soin de vous
- Retrouver ou conserver sa forme/ santé
- Adopter de nouvelles habitudes de vie

Pour Qui ?

- Personne qui veut prendre soin de soi
- Personne présentant une affection de longue durée (ALD) → sport sur ordonnance
- Niveau **débutant à intermédiaire**



Quand ?

- Sur le temps du **midi** (reste à confirmer selon les disponibilités de la salle de gym) ou en **soirée** à partir de 20h30
- **1h** de séance
- Encadrée par une **enseignante d'activité physique adaptée**

Pour plus d'informations :



Mh.csbgym@gmail.com