

GYMNASTIQUE ET SANTE

REMISE EN FORME par le **SPORT SANTE : activités physiques** d'Intensité légère à modérée qui associent :

- Renforcement musculaire adapté à chacun(e), avec et sans matériel.
- Travail corporel postural et cardio respiratoire « léger ».
- Etirement général et spécifique en fonction des aptitudes « biomécaniques » et/ou des objectifs de santé : garder sa mobilité, améliorer sa souplesse, se sentir bien dans son corps.
- Structuration du cours en fonction des pratiquants-tes et des « limitations » observées.
- Créer du lien « social » et prendre plaisir à faire seul(e) et avec d'autres.

Modalités autres : tests initiaux – équilibre, potentialité musculaire, souplesse.

PUBLIC : adultes, seniors, grand âge (ayant une bonne mobilité) – sans grand souci « cardio – vasculaire » avec **certificat médical obligatoire** d'aptitude à la pratique d'activité physique – précisant éventuellement les « difficultés » supposées ou avérées de santé.