

Gym douce : des exercices adaptés et ludiques pour tous

Les cours de gym douce animés par Janine Erhold, diplômée de la Française Sport pour tous, reprennent à la salle polyvalente de Gundershoffen, lundi 3 septembre à 9 h.



Les premières séances auront lieu lundi de 9 h à 10 h et de 10 h à 10 h 45. PHOTO-archives DNA
Elle propose une gym d'entretien qui a pour objectifs de développer l'équilibre, la mémoire, l'orientation, la coordination et la souplesse.

Les personnes atteintes de pathologies chroniques comme le diabète, les maladies cardio-vasculaires ou l'obésité pourront également pratiquer une activité physique douce et adaptée lors de ces séances.

Elle accueille déjà de nombreuses personnes de profils différents dans ses cours. Chacun exécute à son rythme les différents exercices dans une ambiance décontractée.

Pour une approche plus ludique, Janine Erhold utilise régulièrement des accessoires tels que des ballons ou des bâtons.

www.dna.fr
Pays : France
Dynamisme : 0



[Visualiser l'article](#)

Six créneaux d'une durée d'une heure sont organisés par semaine à savoir : tous les lundis de 9 h à 10 h et de 10 h à 10 h 45, les jeudis de 10 h à 10 h 45 et les vendredis de 13 h 45 à 14 h 30 et de 14 h 40 à 15 h 25. Lieu : salle polyvalente de Gundershoffen.