



HAGUENAU

GUNDERSHOFFEN

Gym douce : des exercices adaptés et ludiques pour tous



Les premières séances auront lieu lundi de 9 h à 10 h et de 10 h à 10 h 45. PHOTO-ARCHIVES DNA

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

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 nom-

breuses 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. 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.

► Renseignements au
☎06 75 95 44 52