



## Woerth

### Reprise de la gymnastique.

Reprise des cours de gymnastique dynamique dirigés par l'éducatrice sportive Geneviève Billmann, agréée à la fédération Sport pour tous. Les séances ont pour objectifs de développer la souplesse, travailler sur les muscles et la posture, gérer le stress et la respiration, améliorer la coordination motrice et la mémoire, jouer sur l'équilibre, connaître son corps pour trouver l'harmonie à l'aide de supports pédagogiques comme bâtons, petites et moyennes balles, petits sacs de graines, élastiques, cerceaux et cordes. Geneviève Billmann utilise sa méthode Allant vers un mieux-être. Pour tous les âges. Mouvements adaptables à chaque personne. À partir de **lundi 9 septembre**, de 20 h à 21 h à l'école maternelle, route de Soultz à Woerth. Les deux premières séances sont à l'essai. Renseignements auprès de Geneviève Billmann 03 88 94 47 49 [lerucher.plantes@gmail.com](mailto:lerucher.plantes@gmail.com)