



Gym douce



Fédération Française

EPGV

COMITÉ DÉPARTEMENTAL
DRÔME-ARDÈCHE

Les mardis
14h30 à 15h30
COMBOVIN

SEANCES de DECOUVERTE
Les 14 et 21 septembre
de 14h30 à 15h30
RDV salle Annexe

Des activités :
physiques,
variées,
douce,
adaptées à chacun

Des séances adaptées pour :

- Améliorer son tonus musculaire, sa souplesse, son équilibre, ...
- Reprendre l'activité sportive en douceur

Les disciplines proposées :

- Gymnastique douce
- Etirements
- Jeux collectifs
- Coordination motrice et agilité,
- Equilibre,
- Marche avec bâtons, ...



Renseignement et inscription - Comité EPGV Drôme Ardèche
Delphine - 06 87 68 16 81 - cdepgv2607@gmail.com