

Atelier GYM DOUCE

Atelier POINT INFOS SENIORS du 23 septembre au 28 octobre 2024
Prévention santé séniors 60 ans et +
Habitants la CCVV Vaison-Ventoux + Malaucène et Beaumont-du-
Ventoux

LIEU : VAISON-LA-ROMAINE

Jour et horaires Le lundi de 10h30 à 12h00	THEME DE L'ATELIER Règles de participation	Intervenant matériel tenue	Inscriptions à partir du 8 septembre 2024 Les partenaires	Capacité	Lieu et salle
<p><u>6 séances</u></p> <p>1 fois/semaine</p> <p>23/09/2024</p> <p>30/09/2024</p> <p>7/10/2024</p> <p>14/10/2024</p> <p>21/10/2024</p> <p>28/10/2024</p>	<p>Gym bien être et mise en place de la respiration</p> <p>Échauffements doux, étirements</p> <p>Renforcement de la sangle abdominale, des muscles dorsaux, des fessiers et cuisses</p> <p>Cette discipline favorise le cardio, réduit le stress</p>	<p><u>Intervenant</u> SIEL BLEU</p> <p><u>Prenez votre tapis si vous en avez un</u></p> <p><u>Votre tenue :</u> Vêtements confortables</p>	<p><u>Assiduité exigée aux séances</u></p> <p>Ne prenez pas la place de quelqu'un qui en aurait besoin plus que vous</p>   	<p>15 personnes Maximum</p> <p>Sous réserve de places disponibles</p>	<p>Maison des Associations et des Bénévoles Vaison-la-Romaine</p> <p>Salle Jean-Henri Fabre</p> <p>Le CLIC n'assure pas le transport</p>

Les caisses de retraite et leurs partenaires s'engagent