

Association Gym Volontaire : nouvelle activité



Comment prendre soin de son corps en douceur ?

Une nouvelle activité proposée par l'association de gymnastique de Marquefave voit le jour !

Entre le 15 mars et la fin juin, vous pouvez participer, tous les mercredis de 9h à 10h, à la salle des fêtes, à une séance de Gym douce avec Alexandra, notre animatrice sportive diplômée

Le but visé est d'enrichir son capital santé, par le travail des différentes zones du corps grâce à des mouvements et des postures variées, des exercices permettant de reprendre contact avec les groupes musculaires, sans traumatiser les articulations.

Ces exercices s'adressent à tous, sans condition d'âge ou de forme physique.

séance d'essai gratuite, pour de plus amples renseignements : 06.88.30.59.19

