

Contact

Mairie d'Allouagne

☎ 03.21.54.07.90

📠 03.21.54.00.97

E-mails : accueil@ville-allouagne.fr
ou
infos@ville-allouagne.fr

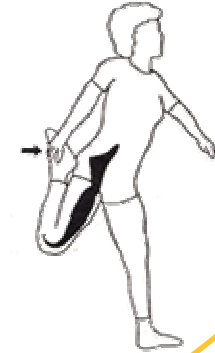
Site internet : ville-allouagne.fr

A
L
L
O
U
A
G
N
E

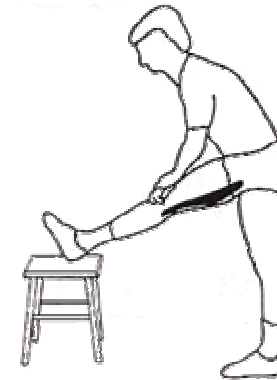
Je pense à mon bien-être



Je pense à ma santé



Je pense Gymnastique douce



Saison 2009-2010

mon atelier, ton atelier...



La gymnastique douce

Vous avez envie de pratiquer un sport mais vous n'osez pas ! Un sport doux qui soit bénéfique pour votre corps et donc pour votre santé ! Qui vous apporte de la souplesse ! Ne cherchez plus : pensez à la gymnastique douce.

La gymnastique douce est une excellente approche pour rétablir l'équilibre du corps. Une heure de gymnastique par jour vous apporte tonification musculaire, souplesse articulaire et prévient des problèmes dorsaux.

Cours et tarifs

**Les cours se dérouleront pour une année scolaire :
soit de la mi-septembre 2009 à juin 2010.**

**Tous les lundis de 15h à 16h à la salle des Fêtes
à partir du 14 septembre.**

**Ces cours seront encadrés par un professionnel
de l'Association Profession Sport 62.**

**Une participation de 25 euros est demandée pour l'année.
Cours pour adultes**

La gymnastique douce vous permet de prendre conscience de votre corps grâce à des gestes simples. Idéal pour relâcher les tensions corporelles (douleurs, raideur, fatigue, tensions abdominales).

La gymnastique vous permettra de vous détendre dans une ambiance musicale. Parfois les douleurs sont le reflet d'un mal être, d'un stress; le sport vous permettra d'être bien dans votre corps et donc dans votre tête.

Bulletin d'Inscription

Nom:

Prénom:.....

Adresse :

Date de naissance :
.....

✂ Téléphone :

Conditions générales : le paiement se fait lors de la réservation (25 € par personne). Lors de votre inscription, veuillez-vous munir d'un certificat médical d'aptitude à la pratique de la gymnastique douce de moins de 3 mois et une photocopie de votre assurance en responsabilité civile. Une tenue décontractée est conseillée.

✂ Je soussigné(e),

souhaite participer à l'activité Gymnastique douce.

Fait àle.....

Signature :

**Bulletin d'inscription à retourner
en Mairie à partir du 19 août.
Tout dossier incomplet ne sera pas pris en compte
Places limitées**