



Gymnastique saison 2022-2023

GYMNASTIQUE pour ADULTES

Après la trêve estivale, **la reprise** des séances de gymnastique aura lieu **mercredi 7 septembre**, avec Louis notre animateur.

Elles auront lieu à l'Espace Communal de Saessolsheim chaque mercredi, de 20h20 à 21h20.

Le programme sera varié: étirements, abdominaux, fessiers, ballons, élastiques, etc.

Les accessoires sont mis gracieusement à disposition des participants.

Venez nous rejoindre lors de la reprise, les 2 premières séances de découverte sont proposées gratuitement.

Le prix de l'inscription (de septembre 2022 à juin 2023) est de 75€, y compris 7€ de cotisation à l'Association.

Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter Marie-Elisabeth KALCK au 06 75 62 07 60, ou lors des 2 premières séances, les 7 et 14 septembre.

Bougez autrement pour vivre mieux et plus longtemps

GYMNASTIQUE DOUCE pour SENIORS - 2 niveaux

Les séances d'activité physique douce d'entretien, animées par Mireille, reprennent également.

Les exercices seront adaptés à chaque participant(e) :

- Travail de la force musculaire, de la souplesse et de la respiration
- Travail de l'adresse, la coordination, l'équilibre, la mémoire.

Ces séances de **sport santé** s'adressent à toutes les personnes qui souhaitent maintenir leurs capacités physiques de manière douce, et aux séniors.

Rendez-vous pour la 1ère séance d'essai, mercredi le 7 septembre, à l'espace communal de Saessolsheim:

- **de 14h00 à 15h00 pour le 1^{er} niveau – activités physiques adaptées, pour retrouver le plaisir de bouger.**
- **De 17h00 à 18h00 pour le 2^{ème} niveau – gymnastique douce d'entretien**

Le tarif pour l'année est de 75€, comprenant:

- la licence de la Fédération Sports pour tous pour 30,30€
- La cotisation à l'ACSF pour 7 €.

*Mireille est à votre disposition pour toute information
au 06 78 20 84 22*

Pensez à emmener une
bouteille d'eau



FÉDÉRATION FRANÇAISE
SPORTS POUR TOUS