



Gymnastique saison 2024-2025

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN pour ADULTES

Après la trêve estivale, la **reprise** des séances de gymnastique aura lieu **mercredi 11 septembre**, avec Louis notre animateur.

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

Le programme sera varié: exercices debout et au sol, 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 2024 à juin 2025) est de 75€, y compris 7€ de cotisation à l'Association.

Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter la responsable de l'activité Marie-Elisabeth KALCK au 06 75 62 07 60, ou sur place lors des 2 premières séances..

Pensez à emmener une
bouteille d'eau et le tapis de sol

Bougez autrement pour vivre mieux et plus longtemps

ACTIVITES PHYSIQUES pour SENIORS

Ces séances de **sport santé** s'adressent à toutes les personnes qui souhaitent maintenir leurs capacités physiques, et aux séniors. Elles sont également accessibles aux personnes à mobilité réduite et/ou en phase de réadaptation.

Cours complet pour l'ensemble du corps : renforcement musculaire, mobilisation articulaire, souplesse, équilibre, coordination et mémoire
Exercices avec petit matériel (chaise, balle, bâton, élastique...) afin de rendre le quotidien plus facile (mal au dos, mal à marcher, genoux, épaules douloureuses, etc...).

Rendez-vous **mercredi le 11 septembre**, à l'espace communal de Saessolsheim avec Mireille :

- de 14h00 à 15h00 – exercices adaptés, pour vous permettre d'être à l'écoute de votre corps et de ressentir les effets bénéfiques d'une pratique physique régulière
- De 17h00 à 18h00 – idem mais séances plus dynamiques

Le tarif pour l'année est de 50€, comprenant:

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

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