

LA GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DES SENIORS PORTUSIENS

GYMNASTIQUE DOUCE

-créée en 2001,l'association compte actuellement une cinquantaine d adhérents de Port-sur-saone et de ses alentours .

-à partir du vendredi 9 septembre à 9h au gymnase

-activités proposées :assouplissements ,exercices physiques adaptés ,travail cardio, coordination, mémoire et équilibre.. activités animées par Françoise Bonne

-le 9 septembre 2 séances d'une heure et quart vous seront proposées pour les séances suivantes : 9h00 à 10h15 ou de10h30 à11h45 ,2 séances gratuites pour les débutants

-reprise de la section dictée le mercredi avec Anne-Marie Paris pour les adhérents

-section Marche le mardi 13h30 départ du gymnase pour tous volontaires

Bernadette Durget présidente 06 74 21 92 13

Janine Carmantrand secrétaire 06 86 95 64 23

Lucienne Grandgérard trésorière 06 32 04 98 17

PILATES

A partir du 5 septembre2022,

Pilates seniors ;lundi 15h00 16h00 avec Ange Martin(éducateur sportif spécialisé en pilates)

cours limité à 15 personnes ,une 2eme séance est envisageable

La méthode Pilates consiste à adopter des postures et à effectuer des mouvements dans un ordre précis;

C' est une technique douce qui harmonise le corps et l 'esprit

Le renforcement des muscles posturaux et profonds s'effectue avec la respiration spécifique du Pilates associant le controle du mouvement ce qui permet d'atténuer les douleurs et améliore la posture

L'équilibrage musculaire et assouplissement articulaire des personnes s'améliore

Les 6 principes de base du pilates:respiration-centrage-concentration-controle-précision-fluidité

Tarif 275e pour l année 35 séances ,ce qui revient à 8e la séance,

renseignements :tel:06.88.41.83.84

