

Seniors actifs et



sportifs



Activité de gymnastique en musique, notre cours destiné aux 50+ a pour objectif principal le bien-être physique et psychologique du ou de la participant(e) à l'aide de la tonification et de la souplesse musculaire.

Accompagné d'une musique adaptée, le cours commence par un échauffement : travail en musique, coordination, réveil musculaire, équilibre

La suite consiste en un renforcement musculaire diversifié.

Nous terminons par 15 min d'étirements avec le travail de la respiration.

Le cours est orienté sur les besoins spécifiques des personnes présentes : l'équilibre, le travail de la respiration, le travail du périnée...

A l'écoute de notre corps, nous arrivons ensemble à améliorer notre bien-être.

Info pratiques : dhaene.therese@gmail.com
D'Haene Thérèse 0478/72-90-12

Horaire : Mardi 9h30 à 10h30
Jeudi 11h00 à 12h00

Lieu : Wauterbos,
rue Tête d'Epine,
1640 Rhode Saint Genèse



Siège Social : La royale Forestoise de gymnastique Avenue Minerve 15 BP 118 à 1190 Forest

Président et secrétariat : Materna Jacky Is. Crokaertstraat 98 1731 Zellik

E mail : materna.jacky@skynet.be

Site : www.royaleforestoise.be

N° d'entreprise : 448 863 540

Tel : 02-461-15-03

GSM : 0475-94-77-38

CB : 068-2447575-01 ou **BE43 0682 4475 7501**