

**GYM DOUCE**

Pour les personnes retraitées souhaitant une activité sport/santé tout en douceur

**ANIMATION / ACCOMPAGNEMENT**

Cette activité sport/santé permet notamment de travailler l'équilibre et les réflexes pour éviter les chutes. Un travail de posture et de renforcement musculaire est proposé aux participants pour effectuer les gestes de la vie quotidienne nécessaires au ménage, au bricolage, au jardinage, au loisir créatif ainsi que des activités autour de la mémoire. Ce sont des exercices bons pour la santé et non-agressifs pour les articulations, pour la colonne vertébrale, pour les épaules, avec une sollicitation cardio-vasculaire modérée. Elle est animée par un éducateur sportif de l'École de Découverte des Sports du Bocage.

**DURÉE ET LIEU**

1h : 9h30 à 10h30 Salle de l'atelier à Mauléon

**FREQUENCE**

Tous les mercredis hors vacances scolaires

**PRÉVOIR**

Une tenue et des chaussures confortables

**CALENDRIER - 1ère séance mercredi 16 septembre 2020****MODALITE D'INSCRIPTION**

- adhérer au CSC du Pays Mauléonais
- compléter la fiche d'inscription
- Possibilité d'un cours d'essai au démarrage de l'activité

**REGLEMENT**

90 € pour l'année (possibilité de faire 3 chèques)

Pour la pratique de toutes les activités, nous vous demanderons de continuer à respecter les gestes barrières.

Le port du masque restera obligatoire jusqu'à nouvel ordre. Nous laisserons à votre disposition du gel hydroalcoolique dans chaque salle.



# INSCRIPTION

## GYM DOUCE 2020/2021

FICHE À COMPLÉTER ET À JOINDRE AU DOSSIER  
avec le règlement

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

.....

Tél .....

E-mail .....

Date de Naissance ...../...../.....

Situation personnelle  Célibataire  Veuf  Marié  Divorcé

Caisse retraite  CPAM  MSA  Autre

Profession exercée .....

### ADHÉSION AU CENTRE SOCIO CULTUREL DU PAYS MAULÉONAIS

Pays Mauléonais  5 € individuelle  8 € familiale  
Hors Mauléonais  8 € individuelle  16 € familiale

ou  adhésion au CSC de Nueil les Aubiers

### DROITS À L'IMAGE

*j'autorise le CSC à me photographier ou à me filmer pour la promotion de l'association*

*je n'autorise pas le CSC à me photographier ou à me filmer pour la promotion de l'association*

*j'autorise le CSC à utiliser ces informations pour communiquer avec moi et ses besoins statistiques*

Date et signature