

Gym Douce



✳ **Adultes 2025.2026** ✳

Pour les personnes seniors 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 chûtes. Un travail de posture et de renforcement musculaire est proposé aux participants pour effectuer les gestes de la vie quotidienne ainsi que des activités autour de la mémoire.

Ce sont des exercices non-agressifs avec une sollicitation cardio-vasculaire modérée.

Elle est animée par un éducateur sportif de l'École de Découverte des Sports du Bocage.

Prévoir une tenue et des chaussures confortables.

DURÉE - FRÉQUENCE - LIEU

1 heure de séance (9h15 - 10h15), tous les mercredis hors vacances scolaires. Salle de l'Atelier à Mauléon.

CALENDRIER 2025- 2026

1ere séance le mercredi 10 septembre 2025 - Calendrier ci-joint

MODALITÉ D'INSCRIPTION ET RÈGLEMENT

Adhérer au CSC du Pays Mauléonais et compléter la fiche d'inscription.

Possibilité d'un cours d'essai au démarrage de l'activité

100 € pour l'année (possibilité de faire 3 chèques)



Plus d'infos sur www.mauleonais.csc79.org

6 Grand'rue - 79700 Mauléon - tél 05 49 81 86 31



INSCRIPTION

Gym douce du 2025.2026

FICHE À COMPLÉTER ET À JOINDRE AU DOSSIER
avec le règlement

Nom.....Prénom.....

Adresse

Commune

Tél __ / __ / __ / __ / __ E-mail.....@.....

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

Situation personnelle Célibataire Veuf Marié Divorcé

Caisse retraite CPAM MSA Autre

Profession exercée

ADHÉSION AU CENTRE SOCIOCULTUREL DU PAYS MAULÉONAIS

Pays Mauléonais 8 € individuelle 12 € familiale
 Hors Mauléonais 12 € individuelle 20 € familiale

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

