

## MAISON DES LOISIRS DE CHAMBOURCY

30 rue de Gramont, 78240 Chambourcy  
01 39 65 23 63 - mlchambourcy@orange.fr  
www.mlchambourcy.fr

2018

GYM DOUCE

2019



Céline **DUMOULIN**

### Gym douce

**La gymnastique douce** est une discipline sportive relaxante permettant de garder une bonne santé physique et psychologique.

Elle est basée sur l'exécution de mouvements accomplis en plénitude avec une prise de conscience du corps tout entier pour un réel bénéfice sur le bien-être.

#### Ses bienfaits

Grâce à des exercices d'assouplissements, d'étirements, de corps énergétique, d'ouverture articulaire et musculaire, les personnes qui pratiquent la gym douce vont développer leur anatomie fonctionnelle et assouplir l'ensemble de leur appareil locomoteur, en symbiose avec leur esprit.

La gymnastique douce peut être suivie sans restriction, quels que soient l'âge, le sexe ou les capacités physiques.

Elle offre l'avantage de réduire le stress, l'insomnie, les douleurs du dos, la fatigue chronique, améliore le transit intestinal et l'élimination des toxines...

#### Gym douce

31 séances d'1h

Mardi 10h15 - 11h15

**220€**

**350€ pour 2h (+ forme ou + stretching)**

**Salle Claude Bessy**

**Espace du Panorama**

**Chemin du jeu de boules, Chambourcy**

**Reprise des activités la semaine du 17 septembre**