



GYMNASTIQUE DOUCE

Tous les jeudis

à partir du 14 septembre 2023

à 9h00 ou à 10h15h à Oulchy-le-Château

(2 niveaux de pratique)

Salle polyvalente

ou

à 14 h à Chacrise

Salle polyvalente

(pas de séances sur les vacances scolaires)

Pour s'inscrire

03 23 55 65 22

socioculturel@cc-oulchylechateau.fr

La Gym douce est un ensemble d'exercices qui permettent de tonifier le corps, de le muscler, de gagner en souplesse.

La Gym peut se faire debout, comme sur chaise ou au sol.

Elle est accessible à tous.

Séances animées par Elena, détentrice d'un BPJEPS Activités Physiques pour Tous et une formation d'éducatrice sport santé (E3S)

Pour permettre à l'animateur sportif d'adapter au mieux les séances à chaque participant, il est demandé de réaliser, **un bilan sport santé** avec la Maison Sport Santé de Villiers St Denis qui vient sur la communauté de communes 2 journée par mois (prendre RV au 03 23 55 65 22)

Sur Oulchy, les deux groupes seront constitués en fonction des niveau. Si le bilan a déjà été réalisé, il n'est pas utile de le renouveler.

Il est nécessaire de venir avec un **certificat médical**.

Déroulement d'une séance :

- Echauffement articulaire, permettant au corps d'être bien déverrouillé.
- Echauffement dynamique donc légèrement plus intense pour faire monter doucement le rythme cardiaque
- Corps de séance (donc différents exercices)
- Étirement (aide à se relâcher, commencer à se relaxer)
- Relaxation

Tarif

- Un règlement de 100 € pour des séances tout au long de l'année scolaire. (paiement en plusieurs fois possible).

La Communauté de Communes du Canton d'Oulchy-le-Château participe à hauteur d'un tiers au financement

- Règlement à l'ordre du CDSMR, à remettre à l'animateur
- Rapprochez vous de votre Mutuelle Santé, des remboursements peuvent éventuellement être envisageables. Le CDSMR vous transmettra une facture.