

# MJC ROGUET



## GYM SENIORS

**PUBLIC** Séniors

**JOUR & HORAIRE** Le lundi 10h30-11h30

**TARIF** 209 € / an

**LIEU DE PRATIQUE** Espace Roguet

### L'ATELIER

Gym Séniors, c'est une gym douce et d'entretien pour diminuer les effets du vieillissement et augmenter sa forme physique.

Vous pratiquerez des exercices pour entretenir le force (masse musculaire), l'endurance (le cœur), la souplesse (amplitude articulaire), l'équilibre (prévention des chutes) et la coordination (exercices en musique).

Réduction possible de 15% sur le tarif de cotisation pour les personnes qui n'auraient pas de prise en charge de leur mutuelle.

### L'INTERVENANTE

Caroline Garric anime des séances Gym Séniors depuis septembre 2015 après avoir suivi une formation spécifique.

En mettant à profit ses acquis en Gymnastique d'Entretien et Pilates, elle propose des cours variés et des exercices adaptés à chaque personne.

**Contact :** [libresoii@gmail.com](mailto:libresoii@gmail.com)

