Présentation
La section vous propose différentes techniques de détente et de bien-être afin d’entretenir votre forme et votre santé, de vous libérer du stress et des tensions, de redynamiser et harmoniser votre énergie.

Pour la saison 2024-2025,

L'ensemble des cours de **Gym Détente**, de **Pilates** et **Sophrologie** sont reconduits avec quelques aménagements possibles.

Un regroupement des activités concernant le **"Sport Santé"** avec 3 créneaux par semaine :
- le mardi de 10h à 11h Sport Santé sur chaise créé à la demande des adhérents souhaitant continuer la Gymnastique Douce mais adaptée à leurs difficultés ainsi qu'aux personnes souhaitant reprendre progressivement une activité physique. La séance se déroule sur et autour de la chaise.
- le jeudi de 10h30 à 11h30 Sport Santé Equilibre propose un échauffement sur chaise ainsi que des ateliers mémoire, équilibre, renforcement musculaire etc...
- le vendredi de 10h00 à 11h30 Sport Santé multi-activités combinant les cours de Gymnastique douce et/ou Tennis de Table adapté ou jeux de ballons

Des séances de **Yoga Kundalini** seront assurés par Anne-Sophie. Christelle poursuivra ses cours de **Qi Gong** et Emma animera les séances de **Biodanza**, discipline créée à partir de recherches concernant les effets de la musique sur le mouvement et les émotions.

Nous vous invitons à **2 séances « découverte »** dans chacune de nos disciplines.

Adresse

Mairie de Bois le Roi
Bois-le-Roi
77590
gymdouce@usboisleroi.fr

Président(e)
Philippe Sevestre
Infos pratiques

Suivez l’actualité de la section sur facebook via US Bois le Roi Gym Bien Être

Activités proposées : Biodanza, Gym Détente, Gym Adaptée, Qi Gong, Sophrologie et Yoga Kondalini.

Liens utiles
Site internet de la section Gym Bien Être
PDF

- Facebook share
-