

Gym Douce

Présentation : activité de maintien de la forme physique par la réalisation de mouvements d'étirement et de renforcement musculaire sans effort violent permettant une prise de conscience complète de son corps. Cette pratique douce améliore le rythme cardiaque, la souplesse, le tonus musculaire...



Activité qui se pratique : Extérieur

Intérieur

Le matériel nécessaire à la pratique de ses activités est mis à disposition par l'organisation.