

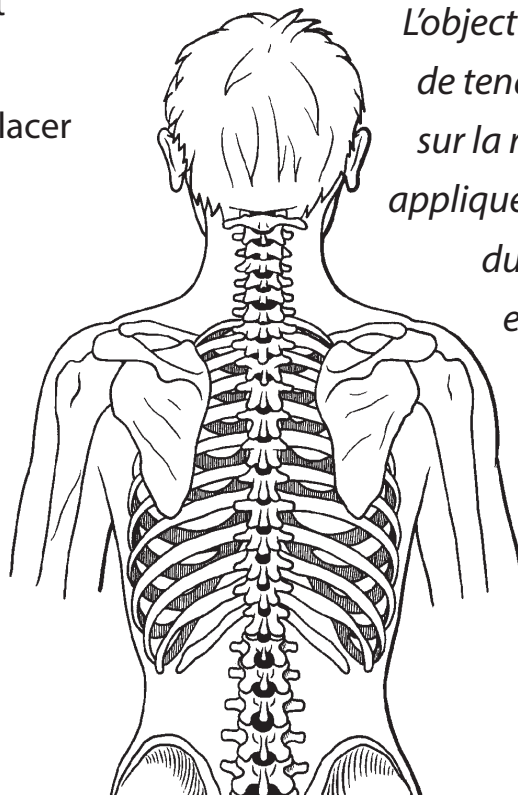
la gym proprioceptive

la gym sans violence

déroulement de la séance

Présentez-vous 5 mn avant le début de la séance :

- Apporter une grande serviette à placer sur le tapis et une bouteille d'eau
- Venez avec une tenue souple.
- Matériel fourni : tapis de gym
- lieu : Salle des fêtes de Dannemois.
- durée : 1h



L'objectif des séances est de tendre vers un travail sur la respiration appliquée aux mouvements du corps et à la récupération.

BULLETIN D'INSCRIPTION

A déposer à la mairie de Dannemois

nom :

prénom :

tél. :

adresse :

mail :

âge :

Je soussigné(e)

être en bonne santé pour participer aux cours de gymnastique douce animés bénévolement par Hélène Renauld-Omont à la salle des fêtes de Dannemois.

date / signature

Hélène Renauld

06 07 74 41 14 / helene.renauld@gmail.com