

# Gym douce & Relaxation



## Descriptif

Assis(e) sur une chaise ou étendu(e) sur un tapis, vous ferez des mouvements de gymnastique douce qui vous permettront de vous maintenir en forme et vous assouplir.

Vous pourrez ensuite vous détendre et vous relaxer de manière à vous sentir détendu et bien dans votre corps.

## Objectifs

- Pratiquer des mouvements de gymnastique
- Se maintenir en forme
- Se détendre, se calmer et se concentrer.

### Renseignements, inscriptions

Club de l'APEI Sud 92 – 23 rue de Fontenay  
92340 Bourg-la-Reine





01 47 02 73 93 ou 06 17 45 24 06

[club-loisirs@apeisud92.org](mailto:club-loisirs@apeisud92.org)



## Infos pratiques



Jour	Tous les jeudis hors vacances scolaires 
Horaires 	De 18h à 19h
Nombre de participants	Maximum 10 personnes
Public	Pour tous
Lieu de l'activité	Salle Matiise CAEL 6 Villa Maurice - Bourg-la-Reine
Pour venir 	Bus 192 et paladin 7: arrêt « Galois » Bus 187: arrêt « Larroumes » RER B : arrêt « Bourg la Reine-RER » puis 15 min à pied
Tarif 	4,00 € / séance + inscription annuelle au Club

### A chaque séance, il faut penser à apporter

Une tenue de sport

Des chaussures de sport

Une petite bouteille d'eau

Un petit drap ou une serviette de bain  
pour pouvoir s'allonger par terre

