



SECTION MUSCULATION

ACTIVITE GYM DOUCE

La gym douce fait travailler les différentes zones du corps, en sollicitant les muscles sans jamais leur demander d'efforts violents ! Cette discipline invite plutôt ses adeptes à prendre le temps de bien réaliser leurs mouvements, au sol, debout ou assis. Les postures sont variées et toujours à la portée de tous ! La gym douce permet aux pratiquants de reprendre contact avec leurs différents groupes musculaires, pour mieux les ressentir et les solliciter.

En bref, on se fait du bien, mais toujours en douceur ! Cette discipline inspire également le calme et la concentration. Elle permet de "déconnecter" le temps d'une séance et d'en ressentir tous les bienfaits.

Besoin de méditation pour vous détendre ? Envie de raffermir ses cuisses ou d'endurcir vos abdos ?

La gym douce vous aidera à vous muscler tout en douceur, sans provoquer de douleur et en laissant de côté l'aspect cardio.



Animée par Sylvie COMBELLES

Salle multi-activité -Bâtiment 21

Jeudi de 11h45 à 12h30

Responsable de la section : Francis LEONE - Tél : 04 37 27 29 59

Mél : csadl.muscu.fitness@gmail.com

<https://www.csadlyon.com/presentation-des-activites>