

L'association AILES de ST Germain-le Châtelet vous propose une nouvelle activité



LA MARCHE TONIQUE

Il s'agit d'un exercice doux mettant en jeu à la fois l'endurance à l'effort, la coordination, la multiplication des impacts au sol afin d'optimiser l'effet de lutte contre l'ostéopénie.

Pendant chaque séance d'une heure, les participants alterneront de la marche classique avec différents pas et à différentes cadences sur place. Nous ajouterons à cet exercice divers mouvements des membres supérieurs sur les séries destinées au travail de la coordination.

L'activité aura lieu à la salle communale de St Germain-le-Châtelet (il ne s'agit pas de randonnée) en semaine, à un horaire à définir avec les personnes intéressées.

Ce programme est constitué de 6 séances avec un groupe de 8 personnes maximum, avec une participation de 15 euros par personne pour les 6 séances.

Les places étant limitées, inscrivez-vous sans attendre en appelant le 09 63 42 34 50.

L'activité devrait démarrer avant la fin du mois d'octobre.