

JUVA GYM



L'offre **Juva Gym** s'adresse aux personnes de plus de 50 ans qui souhaitent

maintenir une activité physique, pour prendre soin de leur forme et de leur santé et ainsi conserver une autonomie dans les gestes de la vie quotidienne. **Juva Gym** s'adapte au niveau de condition physique de chacun en combinant des activités de renforcement musculaire, de tonicité, de souplesse, de postures, de maintien d'équilibre... en recherchant à renforcer le lien social et le plaisir de pratiquer.

Lundi 08h30 - 09h45 - 11h00 — Sportenum — (salle de gym)



contact@gym-saint-louis.com



www.gym-saint-louis.com



GYM SAINT-LOUIS

2024 – 2025

ACTIVITÉS ADULTES

PILATES

STRETCHING

GYM DOUCE

JUVA GYM

PILATES

Courant contemporain de la méthode Pilates, renforcement des muscles posturaux profonds.

Respect des principes de la méthode mais avec une attention particulière portée à la préservation du périnée par une pratique respectueuse de la physiologie et des possibilités de chacun.



Si vous avez une opinion préconçue sur cette méthode, c'est le moment d'essayer !

Jeudi 11h15 — Sportenum (salle de gym)

STRETCHING

Le stretching permet de délier les articulations et d'étirer à tour de rôle les différents muscles du corps. Une pratique essentielle pour retrouver sa souplesse et se relaxer en douceur.



Jeudi 10h00 — Sportenum (salle de gym)

GYM DOUCE



Grâce à des exercices d'assouplissements, d'étirements, d'ouverture articulaire et musculaire et d'automassages, les personnes qui pratiquent la gym douce vont développer

leur anatomie fonctionnelle et assouplir l'ensemble de leur appareil locomoteur, en symbiose avec leur esprit. Aucune contre-indication dans la pratique, la gym douce n'offre que des avantages, mieux-être, sérénité, gestion de son stress, pensées positives....

Jeudi 08h45 — Sportenum (salle de gym)