



ROCHEFORT SUR LOIRE LES CIGALES GYMNASTIQUE

Vous propose des cours seniors de



PILATES



Cette méthode douce sollicite les muscles profonds et superficiels. Elle permet une amélioration de la force, de la souplesse, de l'équilibre mais aussi de la posture et de la coordination, fonctions toutes nécessaires au **bien-être** quotidien.

Renforcement Musculaire Adapté

Maintien de l'autonomie : Renforce les muscles stabilisateurs pour faciliter les gestes du quotidien.

Prévention des risques : Aide à lutter contre l'ostéoporose et réduit le risque de fractures.

Santé globale : Améliore l'équilibre, la posture et le bien-être général

STRETCHING

Mobilité et souplesse : Il assouplit les muscles, les tendons et libère les tensions pour faciliter les mouvements du quotidien.

Réduction des douleurs : Il diminue les tensions dorsales et soulage les gênes articulaires liées à l'arthrose ou à la sédentarité.

Renseignements pratiques :

Horaires: renfo lundi 9h30 à 10h15 stretching lundi 10h15 à 11h00

pilate débutant : vendredi 10h45 à 11h45

confirmés : vendredi 9h45 à 10h45

Lieu : Salle de gym, complexe sportif route de Chalonnes

Professeur : Cathy

Renseignements : gymlescigales@gmail.com

<https://gymlescigales.sportsregions.fr>