

## GYM DOUCE ou MARCHE NORDIQUE SENIORS 60 et + INSCRIPTION 2023-2024

ORGANISATEUR : Ville de Theix-Noyalou-Service des sports



### INSCRIPTION

Au forum des associations  
Stand « services municipaux »  
Samedi 2 septembre 2023  
De 10h00 à 13h00  
Salle de l'Hermine  
**Présence requise au forum**  
**Pour valider l'inscription**



#### Conditions :

- Ouvert à toute personne ayant 60 ans et +
- Réservées aux Theixnoyalais.

- 1 seul créneau possible/an (marche nordique ou gym douce)

GYM DOUCE	MARCHE NORDIQUE
Les vendredis - 1h de séance	Les lundis - 1h30 de séance
10h00-11h00	10h00-11h30
11h00-12h00	
Salle Pierre Dosse	Lieu de rendez-vous selon planning et circuits communiqués à la rentrée
50 €/an	
Date de reprise	
Vendredi 15 septembre 2023	Lundi 18 septembre 2023
Thème des séances	
Equilibre Coordination Relaxation Sollicitation de la tonicité musculaire Séances douces d'étirements et assouplissements	Améliorer l'endurance et stimuler les capacités cardiaques, Stimuler les fonctions musculaires et articulaires Maintenir un capital musculaire, physique et mental Renforcement des os Développer sa coordination Renforcement de l'équilibre Améliorer/conservé sa souplesse
<b>MATERIEL A VOTRE CHARGE</b>	
- petit tapis de gym - serviette - petit coussin	- Bâtons de marche nordique non fourni

Pièces à joindre :

A l'inscription : -

La fiche de renseignements signée

A la 1<sup>ère</sup> séance

- un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la gymnastique douce ou de la marche nordique (de moins de 3 mois à date de la 1<sup>ère</sup> séance) ou questionnaire de santé (si certificat médical donné de - de 3 ans)

Ce certificat ou QS est obligatoire dès la 1<sup>ère</sup> séance.