

**GYM DOUCE ou MARCHE NORDIQUE
SENIORS 60 et +
INSCRIPTION 2025-2026**

ORGANISATEUR : Ville de Theix-Noyalou-Service des sports

INSCRIPTION AU FORUM DES ASSOCIATIONS



Stand « services municipaux »

Samedi 6 septembre 2025

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 19 septembre 2025	Lundi 15 septembre 2025
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
MATERIEL A VOTRE CHARGE	
- 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^{ère} 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^{ère} séance) ou questionnaire de santé (si certificat médical donné de - de 3 ans)

Ce certificat ou QS est obligatoire dès la 1^{ère} séance.