

Sport santé

Découvrez ci-dessous le descriptif de l'activité "Sport santé" proposée par l'Espace Culturel et de Loisirs de Bioux.

Sport santé (sur ordonnance)

Renforcement musculaire, cardiovasculaire

Cours par Arthur Berry, coach sportif diplômé APA.

- > **Lundi de 16h45 à 17h45 [COMPLET]**
- > **Mardi de 16h45 à 17h45 [COMPLET]**
- > **Mardi de 18h à 19h [COMPLET]**
- > 36 cours par an

Ces cours vous sont spécifiquement recommandés si vous souffrez d'une pathologie particulière (cardiaque, prothèse, post cancer...) nécessitant une reprise sportive en douceur, adaptée et accompagnée par un professionnel, et si vous êtes détenteur d'une prescription médicale.

Quel que soit l'âge, la pratique régulière d'une activité physique agit non seulement sur la santé physique mais également sur le moral en contribuant au bien-être et la qualité de vie.

Au cours d'une séance de gym d'une heure et après un léger échauffement, des exercices de renforcement musculaire couplés à des exercices cardio vous seront proposés à l'aide d'un matériel simple. Ces exercices permettront de muscler l'ensemble de votre corps et de maintenir une bonne forme physique globale.

Venez vous entraîner en musique et dans la bonne humeur, au sein de séances adaptées à vos capacités et vos états de santé respectifs.

Stretching, gym douce

Cours par Juliette Grisot, coach sportif diplômée APA.

- > **Mercredi de 16h30 à 17h30**
- > 36 cours par an

Les séances de stretching et gym douce ont pour objectif d'améliorer et/ou de maintenir vos capacités physiques.

Les séances, adaptées à vos capacités mais surtout à vos envies, vont également contribuer à l'a

mélioration de votre qualité de vie et votre bien-être. Elles débiteront par un échauffement corporel et seront suivies de divers exercices doux afin de faire travailler l'ensemble du corps avant de terminer par un moment de détente et de relaxation centré sur les étirements.

N'hésitez pas à venir bouger pour votre santé.



HÔTEL DE VILLE DE MÂCON

Quai Lamartine
71018 CEDEX Mâcon

Accueil physique et téléphonique de l'Hôtel de Ville : du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00 et le samedi de 9h00 à 12h00.

☎ 03 85 39 71 00
Allô Mairie : 0800 337 273

ESPACE PRESSE