

# ACTIVITÉS ADAPTÉES

## CRAN GDD - TASSIN-LA-DEMI-LUNE

### GYM DOUCE FORM+ \*

Au programme : exercices de renforcement musculaire, d'équilibre, d'étirement et de relaxation.

Avec Adeline DURET

LES MARDIS de 11h00 à 12h00

Les VENDREDIS de 9h00 à 10h00 (cours sur chaise)

GYMNASSE DES GENETIÈRES



### MULTI-ACTIVITÉS FORM+ \*

Des cycles d'activités physiques adaptées en renforcement musculaire, boxe, badminton et course d'orientation. Le cours est adapté aux personnes poursuivant un objectif de santé.

Avec Yannis CHKOUNDALI

LES MARDIS de 17h00 à 18h30

GYMNASSE DES COQUELICOTS

### BOXE ADAPTÉE FORM+ \*

Une boxe loisir où le travail se fait au poids de corps, sur des cibles molles et avec des partenaires. Le cours est adapté aux personnes poursuivant un objectif de santé.

Avec Yannis CHKOUNDALI

LES MARDIS de 18h30 à 20h00

GYMNASSE DES COQUELICOTS



## CONTACTEZ-NOUS

[mcdgym@gmx.fr](mailto:mcdgym@gmx.fr)

06 74 99 77 97

[www.lecrangdd.com](http://www.lecrangdd.com)



\* Les cours sont encadrés par un enseignant en activité physique adaptée (APA), formé à accompagner des personnes ayant des besoins spécifiques