

Préinscription activité "marche avec bâtons" pour la saison 2017/2018

La marche avec bâtons est un dérivé moins rapide de la marche nordique. C'est une discipline qui se pratique en milieu naturel et sur un terrain à faible dénivelé ; elle entraîne une dépense énergétique plus élevée que la promenade. Améliore la respiration, l'amplitude pulmonaire et le cœur. Renforce la tonicité générale des chaînes musculaires, c'est un complément des séances de gymnastique en salle. Afin de préserver son capital santé, il est conseillé de marcher trente minutes par jour.

Deux séances ont lieu au stade de foot du Val de l'Aurence vers le gymnase Jean Le Bail à Limoges. Elles sont animées par Carmen Labrousse, monitrice spécialisée

Pour des **raisons financières** le coût de ces séances pourrait être fixé à **54** euros maximum par personne pour la saison 2017/2018. Il est donc nécessaire de procéder à une préinscription afin de prévoir le maintien ou non de cette activité en septembre 2017. En dessous de 45 préinscriptions l'atelier fermera.

✂-----
Papillon à détacher et à envoyer à Andrée Mazey, 7 rue André Fourcade 87000 Limoges.

NOM et Prénom.....

Téléphone :..... Mail :.....

Adresse :

Je désirerais participer à l'activité « marche avec bâtons » :

De préférence : le lundi de 09 h 30 à 10 h 30 le vendredi de 09 h 30 à 10 h 30.

(J'aurai la possibilité de venir en remplacement à l'autre séance en cas d'empêchement et même aux deux séances.)

Ancien participant

Nouveau participant

A Limoges le

Signature

Une réponse est urgente Dès la réception du bulletin et avant le 7 mai 2017.

Cocher la bonne réponse.

Préinscription activité "gymnastique douce" pour la saison 2017/2018

Cette activité consiste en des exercices très doux pour conserver mobilité et bien-être dans les gestes quotidiens. Après un léger échauffement, les exercices favorisent la mémoire gestuelle, l'équilibre, la coordination, la marche et la relaxation musculaire dans une ambiance rassurante (petit groupe, rythme adapté aux plus lents, animatrice expérimentée).

L'activité rencontre un vif succès. La demande est toujours présente. Elle est passée de 14 à 30 personnes sur deux matinées. Nous fonctionnons dans le petit Dojo de Jean Le Bail. Grâce à un arrangement avec la mairie nous pouvons fonctionner dans le grand Dojo lorsque les **scolaires prioritaires** ne l'occupent pas. Cette année nous avons dû quelquefois nous réinstaller dans le petit Dojo.

Les séances ont lieu le lundi matin et le mercredi matin

Pour des **raisons financières** le coût de ces séances pourrait être fixé à **72** euros maximum par personne pour la saison 2017/2018. Il est donc nécessaire de procéder à une préinscription afin de prévoir le maintien ou non de cette activité en septembre 2017.

✂-----
Papillon à détacher et à envoyer à Martine GATTÉ 57 rue Meissonnier 87000 Limoges

NOM et Prénom.....

Téléphone :..... Mail :.....

Adresse :

Je désirerais participer à l'activité « gymnastique douce » :

De préférence : le lundi de 10h45 à 11h45 le mercredi de 09 h 30 à 10 h 30.

Ancien participant

Nouveau participant

A Limoges le

Signature

Une réponse est urgente Dès la réception du bulletin et avant le 7 mai 2017.

Cocher la bonne réponse.