FÉDÉRATION FRANÇAISE SPORT VITALITÉ

CLUB de Gym VOLONTAIRE DRACY LE FORT

LES COURS

Lundi soir de 19H à 20H et mercredi soir de 18H30 à 19H30

-**Circuit training** : séances dynamiques mêlant cardio, renforcement musculaire, coordination et équilibre.

- **Renforcement fonctionnel** : travail de la posture, du gainage, de la mobilité et des mouvements du quotidien dans une logique Sport Santé.

- **Cardio-training** : ateliers et circuits permettant de développer l'endurance, la condition physique générale et la dépense énergétique, avec STEP notamment.

-**Fitball**

-**Bodyzen**

Cours animé par **Prune Lagner**

Mardi matin de 10H45 à 11H45 : activité physique adaptée spéciale séniors

La pratique régulière d'une activité physique a des effets bénéfiques à tout âge, notamment pour les personnes âgées. Elle permet de préserver son autonomie, sa santé et de maintenir du lien social.

Elle contribue également au bien-être mental et psychique.

Elle agit également sur les fonctions cognitives.

Elle permet d'entretenir sa condition physique, de garder une tonicité musculaire, de la souplesse et de l'équilibre.

Cours animé par Marie Schaeffer, formée Activités gymniques d'entretien

L'INSCRIPTION

L'inscription se fait auprès des animateurs, dans le cours choisi.

La 1ère séance est une séance découverte totalement gratuite et libre d'accès.

Les cours ont lieu sur 34 semaines hors vacances scolaires.

A la salle polyvalente de Dracy le Fort.

La COTISATION

La cotisation est de 107 euros pour la saison 2026/2027

Elle comprend la licence à la **F**édération **F**rançaise **Sport Vitalité**

Contact : gymv-dracylefort@orange.fr

Florence Kiener – Présidente de l'association – Tél 06 31 61 33 66