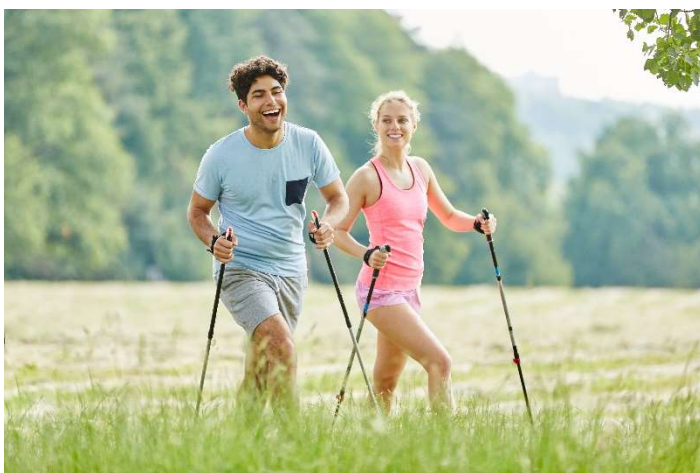


GYM OXYGENE



Cette activité tire parti du lieu sur chaque site en proposant des exercices physiques variés tels : marche plus ou moins rapide, courses brèves, montée de marches, renforcement musculaire, endurance

MARCHE AVEC BATONS



Cette séance en extérieur de type marche collective où sont travaillées les notions de respiration, d'attitude de marche, d'allure et d'intensité ainsi que de gestion de l'effort.

AQUAGYM



Si l'**aquagym** est bonne pour notre corps, elle l'est également pour notre santé. En effet, elle améliore la **circulation sanguine** et le **rythme cardio-vasculaire**, tout en apportant une **réelle sensation d'apaisement**