

Gym Douce - Coaching Privé

Gymnastique douce et de maintien

Cours adaptés à votre niveau, pour entretenir votre mobilité, renforcer le corps en douceur et préserver votre autonomie.



Bienfaits

Maintenir la mobilité
Améliorer l'équilibre
Prévenir les chutes
Stimuler le corps en douceur
Favoriser le bien-être et le lien social

Format

- Interventions en EHPAD, Résidences seniors et structures spécialisées
- Séances collectives en petits groupes

Exercices doux, adaptés et sécurisés
Respect du rythme de chacun

Tarif

85 € la séance (45 min à 1 h)
100 € pour les groupes de 4 à 12 personnes

Pour plus d'informations :

Votre coach : Christian PROLA
Téléphone : 06 87 74 01 06
email : aresboxing@orange.com

**ET SI VOUS BOUGIEZ
AUTREMENT ?**