

# GYMNASTIQUE DOUCE 2021 /2022

CENTRE  
St-Just  
SOCIAL

Animatrice

VENDREDI  
De 10h à 11h



(Hors vacances scolaires)

La Gymnastique douce est une pratique sportive qui consiste à réaliser des exercices non agressifs et bons pour la santé. Une pratique régulière va vous permettre de vous muscler en profondeur, de vous tonifier et même de gagner en souplesse.

Si la gym douce avait un slogan ce serait le suivant : « venez vous faire du bien, sans vous faire du mal ! »

Cette activité est abordable pour la majorité des personnes, alors plus d'excuses, venez prendre un moment pour vous et vous faire du bien !

.../...

\* venir avec une serviette et des chaussures de sport

## CALENDRIER DU VENDREDI

### 2021

Septembre	17-24
Octobre	1-8-15-22
Novembre	12-19-26
Décembre	3-10-17

### 2022

Janvier	7-14-21-28
Février	4-11
Mars	4-11-18-25
Avril	1-8-15
Mai	6-13-20
Juin	3-10

**CENTRE SOCIAL ST JUST**

31 rue des Farges 69005 Lyon

☎ 04 78 25 35 78

[accueil@csstjust.fr](mailto:accueil@csstjust.fr)

[www.centre-social-st-just.fr](http://www.centre-social-st-just.fr)