

Paris Mambo

48 rue de la Gare de Reuilly
75012 Paris

*Pensons notre corps comme s'il
était un texte à comprendre ...*

**GYMNASTIQUE DOUCE
ET STRETCHING**
les mercredis de 9h à 10h30

Un corps qui interprète un mouvement est un corps qui pense

Un corps qui pense le mouvement est un corps qui ressent

Un corps qui ressent abordera toujours un mouvement en profondeur



Emmanuelle Doullé
éducatrice sportive direction jeunesse et sports
emmanuelle.doulle@gmail.com - Tel : 06 81 40 86 86

**GYMNASTIQUE DOUCE ADAPTÉE
avec une chaise pour support**
les mercredis de 10h30 à 11h30

Gymnastique appropriée à l'état de santé de chaque personne :

- . pour un bien-être par l'assouplissement des articulations
- . pour stimuler et tonifier toutes les chaînes musculaires
- . pour travailler l'équilibre



Madeleine, 93 ans