



# Société de Gymnastique

## LE REVEIL D'EPERNAY

AFFILIEE A LA FEDERATION FRANCAISE DE GYMNASTIQUE

FONDEE LE 12 SEPTEMBRE 1873

Nouveau au Réveil D'Épernay !!

### EQUILIBRE ET POSTURE

Le Vendredi de 11h00 à 12h00

Venez découvrir notre cours mêlant

- Gym douce
- Equilibre
- Prévention des chutes
- Renforcement musculaire
- Étirements

Le tout dans un esprit de convivialité, de sécurité et de confidentialité.

Le cours « équilibre et posture » vous permet de maintenir et développer les qualités physiques (équilibre, coordination, force..) et les qualités mentales (mémoire, motivation, persévérance...)

L'activité physique, un des moyens de diminuer le risque de chute mais également la perte d'autonomie après une chute.

Nous vous proposons :

- un programme en adéquation avec vos attentes, vos possibilités et vos besoins.
- une pratique accompagnée pour apprendre à travailler efficacement et sans danger (posture, fréquences, respiration...)
- un engagement de suivi.
- un équipement simple et confortable



### LE REVEIL D'EPERNAY

Hall des sports Pierre Gaspard – Parc Roger Menu - 51200 EPERNAY ☎ 03 26 54 59 09  
**E-mail** : [reveil.epernay@wanadoo.fr](mailto:reveil.epernay@wanadoo.fr) **Site Internet** : [lereveildepernay-gym.fr](http://lereveildepernay-gym.fr)



Société de Gymnastique

# LE REVEIL D'EPERNAY

AFFILIEE A LA FEDERATION FRANCAISE DE GYMNASTIQUE

FONDEE LE 12 SEPTEMBRE 1873

Nouveau au Réveil D'Épernay !!

## EQUILIBRE ET POSTURE

Le Vendredi de 11h00 à 12h00

Venez découvrir notre cours mêlant

Gym douce  
Equilibre  
Prévention des chutes  
Renforcement musculaire  
Étirements

Le tout dans un esprit de convivialité, de sécurité et de confidentialité.

Le cours « équilibre et posture » vous permet de maintenir et développer les qualités physiques (équilibre, coordination, force..) et les qualités mentales (mémoire, motivation, persévérance...)

L'activité physique, un des moyens de diminuer le risque de chute mais également la perte d'autonomie après une chute.

Nous vous proposons :

- un programme en adéquation avec vos attentes, vos possibilités et vos besoins.
- une pratique accompagnée pour apprendre à travailler efficacement et sans danger (posture, fréquences, respiration...)
- un engagement de suivi.
- un équipement simple et confortable



## LE REVEIL D'EPERNAY

Hall des sports Pierre Gaspard – Parc Roger Menu - 51200 EPERNAY ☎ 03 26 54 59 09  
**E-mail** : [reveil.epernay@wanadoo.fr](mailto:reveil.epernay@wanadoo.fr) **Site Internet** : [lereveildepernay-gym.fr](http://lereveildepernay-gym.fr)