

AGV Saint-Martin – La Motte : FORME ET SANTÉ

Une association qui fête cette année ses 40 ans !

Malgré la crise sanitaire et dans le strict respect des gestes barrière l'AGV Saint-Martin – La Motte propose chaque semaine, hors période de vacances scolaires, des activités de plein air et des randonnées accessibles à tous et encadrées par des animatrices et animateurs diplômés.

- **LA MARCHÉ ACTIVE : Lundi de 10 h à 11 h (Etang de la Bonde)**

Cette activité se pratique autour de l'étang de la Bonde à raison d'une séance d'une heure par semaine. Chaque participant bénéficiera d'un suivi personnalisé réalisé par l'animatrice diplômée.

- **LA GYM DOUCE : Mardi de 16 h à 17 h (Salle des fêtes La Motte)**

La gym douce consiste à réaliser des exercices non agressifs pour les articulations, pour la colonne vertébrale, pour les épaules avec une sollicitation cardio-vasculaire modérée.

- **LA GYM PLEIN AIR : Mercredi de 9 h 45 à 11 h (Stade de La Motte)**

Que ce soit en termes de lutte contre le stress, d'attitude positive ou encore de souplesse et de perte de poids, la Gym Plein Air c'est tout simplement bon pour la santé.

- **LA MARCHÉ PLAISIR : Jeudi de 9 h à 11 h ou de 14 h à 16 h ou de 9 h à 17 h (En fonction du temps et des saisons)**

Avec l'arrivée du printemps, les sorties Marche Bien-être se feront à nouveau le matin, avec un départ à 9 heures (entre 6 à 8 kms) ou à la journée (11 à 14 kms).





● **LE STRETCHING : Vendredi de 15 h à 16 h (Salle Polyvalente de Saint-Martin de la Brasque)**

Le stretching ne se résume pas à l'étirement des muscles mais permet aussi d'améliorer sa souplesse au quotidien, son maintien, sa posture et d'éloigner les douleurs chroniques, tout en gagnant en énergie et en concentration.

>> **L'association étant affiliée FFEPGV (Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire) tout adhérent sera titulaire d'une licence** qui lui permettra notamment d'être couvert en cas d'accident.

Si vous êtes intéressés par la pratique d'une ou plusieurs de ces activités vous pouvez contacter Claude Sabart au 06 08 86 16 35 ou Guy Latil 06 77 17 85 38.



Nous serons heureux de vous accueillir et de partager avec vous d'excellents moments en toute convivialité.

Contact : Claude Sabart, Président - tél 06 08 86 16 35 ou emiga.com@wanadoo.fr