



Cours de gymnastique adaptée aux personnes malentendantes

Public cible : personnes malentendantes.

Objectif : Gymnastique de maintien pour une meilleure qualité de vie.

Contenu du cours :

- Exercices de renforcement pour un bon tonus musculaire.
- Exercices de coordination et d'équilibre pour la confiance en soi.
- Exercices d'étirements, de stretching et de souplesse pour une mobilité appréciée.

Cours varié et convivial avec petits accessoires (ballons, bâtons etc..).

Inscription : Pour s'inscrire, voir le bulletin d'inscription ou sur le site www.ecoute.ch.

Tarifs : Fr. 100.-

Participants : les groupes sont composés de 5 personnes au minimum et de 10 personnes au maximum.