



Venez pratiquer Acti'March' *LA forme à votre rythme*

A partir de 14 ans et jusqu'à 99 ans

Gymnastique volontaire du GUA
Chez Madeleine MARTINET
38450 LE GUA

La section de Gymnastique volontaire du GUA et
Françoise FONTAINE, animatrice,
vous proposent 1 heure de marche active par semaine
en extérieur, sur la commune de LE GUA

Tous les mercredis matins dès le 17 septembre

(horaire susceptible d'être modifié si trop d'indisponibilités)

Vous souhaitez :

un mieux-être au quotidien,
optimiser votre capital santé,
retrouver le goût et le plaisir de l'activité physique,
pratiquer une activité d'extérieur en groupe...

Objectifs à atteindre :

reprendre une activité physique régulière,
gérer sa dépense énergétique dans un groupe,
développer son potentiel cardio-respiratoire,
obtenir des effets positifs sur les facteurs de santé...

Grâce à certaines données (âge, taille, poids, fréquence cardiaque de repos)
un programme personnalisé, calculé avec un logiciel élaboré, vous est établi par
l'animatrice et vous permet de progresser à votre rythme. Pour cela l'acquisition
d'un cardio fréquence mètre est nécessaire, afin de marcher dans la bonne
fourchette de fréquences cardiaques. C'est un appareil personnel car en contact
avec la peau.

Pour vous inscrire :

- ***65 euros pour une heure de marche active par semaine (cours + licence)***
- un certificat médical d'aptitude de votre médecin traitant.

Contactez :

La présidente : Mado MARTINET : 04 76 72 63 71

La trésorière : Martine STUBER : 04 76 72 26 48