



LA GYM DOUCE

Nouvelle discipline mise en place au club depuis 2021, la gym. Douce s'adresse à une population qui recherche un cours de gym plus en douceur.

La gym douce consiste à repenser la pratique du sport pour mettre en avant les besoins du corps. Une séance de gym douce va ainsi éviter d'agresser les articulations. C'est donc une pratique à intégrer à sa routine sportive hebdomadaire, notamment pour reposer sa musculature.

Les 4 grands principes de la gym douce sont les suivants :

- C'**est** une pratique de prévention de la santé. ...
- Elle n'**est** pas traumatisante c'**est**-à-dire que les douleurs, les courbatures ou les blessures n'ont normalement pas leur place.
- Le corps **est** vu dans **son** ensemble. ...
- Elle s'adresse à tout le monde.