

Présentation de l'atelier Gymnastique Plaisir



Animateur : Mickaël ROSSIGNOL

Comme son nom l'indique, la gym plaisir est une activité sportive du CLEP où on vient avant tout pour se faire du bien. L'animateur propose de nombreux exercices destinés à retrouver ou maintenir une bonne condition physique : renforcement musculaire, assouplissement, activités cardio-pulmonaires... Outre ces mouvements qui visent un bien être corporel, des exercices de psycho motricité et d'habileté motrice viennent conforter les réflexes, l'équilibre, la maîtrise du corps et de l'espace, et finalement contribuer à la maîtrise de soi. Enfin, des exercices de socio-motricité, réalisés dans une ambiance conviviale, concourent à établir un réseau de communication et de relations interpersonnelles favorables au développement de la personne et à un bien être individuel et collectif.

En clair, à la gym plaisir, on ne cherche pas les performances, on oublie les complexes. On vient chercher la forme physique et morale dans la plus grande convivialité.

> Voir toutes les photos de l'atelier gym

> Voir une vidéo de l'atelier gym

[/su_tab][[/su_tabs]