

" Le Sport consiste à déléguer au corps quelques-une-unes des vertus les plus fortes de l'âme" Jean Giraudoux

# GPA FIT TRAINING

Gymnastique du Paysd d'Aix

Gymnastique  
Pays  
Aix



Lundi & Jeudi de 12h30 à 13H30

Complexe Sportif de la Pioline 35 chemin Albert Guigou  
13290 Les Milles site : gambalga  
mail : paysdaixgym@gmail.com



**Le cours est accessible à toutes les personnes souhaitant rester en forme tout en douceur. Il est composé d'exercices type gymnastique douce, d'exercices de renforcement musculaire et d'exercices d'assouplissement et de mobilité. Le cours est construit pour tenir compte des éventuelles limites physiques liées à l'âge et adapté en fonction des éventuelles pathologies des participants.**

**Les objectifs des cours sont de :**  
**Favoriser l'assouplissement articulaire**  
**Maintien et Renforcement de la masse musculaire**  
**Travailler l'équilibre et la coordination**  
**Développer le maintien des capacités cognitives et des réflexes à travers des exercices ludiques**

**La précision dans les placements favorise la maîtrise corporelle utile au bien-être quotidien. Le rôle de la respiration et de la concentration est primordial pour un résultat efficace et durable.**

***« En Sport tout demande de la détermination. Les 3 D. Détermination, Disponibilité et Discipline, et la Réussite est à portée de mains »***  
***Philip ROTH***