

# Gymnastique d'entretien



## Animatrices

Annie Guillevic  
avec

Marcelle Gouillaud  
Michelle Marcet



Mardi matin  
9h45-10h45

Contact : [retraites.mgen.toulouse@wanadoo.fr](mailto:retraites.mgen.toulouse@wanadoo.fr)

## Description

À partir de cette année, la mairie de Toulouse donne l'accès à ses équipements sportifs aux seules associations sportives.

**La pratique de la gymnastique va donc de pair avec l'adhésion à la 2FOPEN.**

**La mairie exige que tout participant soit en possession d'un passe sanitaire valide.**

Nous utilisons le gymnase Calvinhac (entre place Dupuy et Grand Rond)

\* Entretien physique de l'adulte de 55 à 77 ans et plus !

\* Travail en souplesse, tonification, équilibre,

\* Coordination motrice, agilité, adresse, mémoire et détente.

Les trois animatrices se relaient pour assurer l'activité.