

# Gym Oxygène

## GYM OXYGENE

Prendre soin de sa santé, tout en douceur et en profitant de la nature, c'est possible avec la Gym Oxygène.

Activité déployée avec l'EPGV (Education Physique et Gymnastique Volontaire), en partenariat avec l'ASEPT CVL et la conférence des financeurs.

### Qu'est ce que c'est ?

Il s'agit d'une activité réalisée en plein air.

Se servir du milieu naturel sous toutes ses formes (végétations, reliefs, obstacles, etc...) pour pouvoir réaliser les objectifs de la séance gym oxygène :

L'amélioration des fonctions cardio respiratoires

Le renforcement musculaire et la souplesse

L'habileté motrice

L'équilibre

La communication motrice

Stimuler les capacités d'adaptation à l'environnement où l'activité est pratiquée.

Les séances sont animées par un professionnel formé au « sport santé pour tous » qui sera attentif à respecter les capacités de chaque participant.

Ces séances sont réalisées au sein d'un groupe d'une douzaine de personnes, dans un bon esprit d'entraide et de convivialité.

### Déroulement du cycle

Une séance démonstration peut être proposée d'une durée d'une heure.

Puis un cycle de 12 séances d'une heure, la première et la dernière séance étant des séances où sont pratiqués les tests de motricité.

### Conditions d'inscription

Frais de participation

Feuille d'inscription à remplir et à retourner à l'animatrice de la MSA

Fournir un certificat médical attestant de la capacité à pratiquer l'activité gym oxygène.

Ouvert tout public, pas de restriction d'âge

Si vous souhaitez une intervention de ce type sur votre secteur, alors contactez l'animatrice de la vie mutualisme, ou un élu MSA de votre territoire.



Cher :  
Fabienne DOLGOWICZ  
06.72.86.84.15



Eure et Loir:  
Perrine RIBOT  
06.85.31.03.97

Loiret :  
Stéphanie HERINCKX  
06.25.97.38.38