



Atelier sur une matinée

« La Gymnastique de Ruffier »

Pratique avec bâton. Echauffement, découverte progressive des exercices d'une série de base, respirations, pratique mesurée d'un enchaînement complet. Pauses, conseils pour une pratique efficace chez soi, référentiel papier. Compléments sur la manipulation du bâton. Démonstration (et essais) d'exercices de gainage au ballon de gymnastique.

Animé par Gilles DONGUY

Instructeur Fédéral de Culture Physique Fondamentale

Certifié par la Fédération Européenne de Culture Physique Fondamentale

Jour et horaires :

Samedi 19 mars 2016 : 9H-12H

Modalités du stage :

Le stage est axé essentiellement sur la pratique.

Support écrit fourni

Lieu :



Gymnase Ecole Jean Macé
Place Jean-Jacques rousseau
69290 ST PRIEST (Village)

En Salle et/ou **Espace vert >>>**

Tarif : 30 euros



Un mot sur la gymnastique de Ruffier:

Mise au point par le Docteur J.E RUFFIER, père du célèbre Test Cardiaque portant son nom.

Cette méthode permet de donner au corps sa ration indispensable d'exercice, en effet comme le disait le Dr A.S TISSOT : L'exercice physique peut remplacer bien des médicaments, mais tous les médicaments du monde ne peuvent jamais remplacer l'exercice physique.

FACILE, TRES AGREABLE ET LUDIQUE.

Pour plus d'informations : www.gymruffier.com

RESERVATION et Règlement auprès de Patricia MARTINOD :

06-19-47-45-98

Prévoir coussin et tapis de gymnastique. Bâtons fournis si besoin.