



**La gymnastique d'entretien** est une préparation physique générale complémentaire aux autres activités proposées (marche tonique et randonnée en montagne). Son objectif est de retarder les effets du vieillissement. Elle consiste à renforcer de façon globale le système musculaire et la mobilité articulaire. Elle améliore la coordination et l'équilibre en proposant des exercices spécifiques.

**Quand ? et Où ?** Cette activité est proposée le mercredi soir à 17h30 durant la période scolaire au gymnase du lycée Louise Michel.