

La GYM/PILATES

Animatrice Myriam TAVERNIER



DES SENIORS AU TOP !

Cette nouvelle activité s'adresse à des seniors désireux de retrouver une activité physique et ludique. Cette activité mixte est accessible à tous

✓ **Reprendre une activité physique**

La pratique d'une activité sportive, quelle qu'elle soit, permet d'augmenter la longévité. La santé Gym Seniors peut être pratiquée également par des personnes n'ayant jamais fait de sport.



✓ **Lutter contre l'inactivité physique et la sédentarité** et participer à une activité collective ludique.

✓ **Maintenir un lien social**

D'un point de vue psychologique, pratiquer une activité, c'est sortir de son isolement, faire travailler son corps et ne pas se désocialiser. Cela permet de retrouver une certaine confiance en soi et donc d'être autonome.



Les spécificités et particularités de l'activité gymnique permettent d'agir sur le maintien et le développement de l'autonomie chez les seniors.

- Dans sa composante **physique**

(la capacité à réaliser les mouvements, les gestes de la vie quotidienne) en agissant sur l'équilibre, la coordination motrice, l'agilité, la mobilité articulaire et les qualités physiques (endurance, force, vitesse, souplesse)

- Dans sa composante **mentale et sociale**

En développant l'attention, la motivation, la coopération, la mémorisation, le bien être psychologique, l'estime de soi, la communication par le partage et l'échange. Le contenu et l'intensité de l'activité sont adaptés au profil du public en proposant des fiches où le senior est guidé en fonction de sa forme du moment. Toutes les techniques gymniques sont centrées sur le placement du dos en statique comme en dynamique en vue de protéger le capital vertébral.



Tous les mercredis de 10h30 à 11h30 à la salle polyvalente