

Gym Senior

*Prévention de la perte musculaire
et de l'amplitude articulaire*

Quand on vieillit, les muscles s'affaiblissent et les articulations se détériorent. Il existe pourtant des solutions pour retarder et même prévenir ce processus.

...Et tout cela dans une atmosphère décontractée et conviviale.



La Gym Senior est une activité physique adaptée et ludique délivrée en cours collectifs par un professionnel Siel Bleu. Ses objectifs sont atteints grâce à une alternance entre un travail debout et assis où les possibilités de chaque participant et leur degré d'autonomie sont strictement respectés.

La Gym Senior s'adresse à tous ceux qui ont besoin d'une gymnastique qui puisse s'adapter à leur rythme. Elle ne comporte pas d'exercices violents, trop difficiles ou trop rapides. On y exerce la fonctionnalité des muscles et des articulations, et la capacité à se mouvoir aisément. De plus, se réunir provoque d'excellentes opportunités pour créer des liens sociaux.

Objectifs

- ▶ Maintenir et développer la fonctionnalité articulaire et musculaire
- ▶ Améliorer l'équilibre statique et dynamique
- ▶ Repousser le seuil de fatigue global
- ▶ Sensibiliser à l'entretien du capital-santé
- ▶ Apprentissage des gestes et postures

Thèmes Généraux Abordés

- ▶ Mobilité et souplesse articulaire
- ▶ Renforcement musculaire ciblé : fessiers, cuisses, épaules...
- ▶ Contrôle postural statique et dynamique
- ▶ Respiration, relaxation
- ▶ Agilité, entraînement aux déplacements, fluidité de la marche
- ▶ Endurance générale (musculaire et cardiovasculaire) de faible intensité

Public Concerné

Personnes autonomes de plus de 60 ans.

Modalités

- ▶ **Effectif** : 15 personnes maximum
- ▶ **Fréquence** : 1 séance par semaine
- ▶ **Durée de la séance** : 60 minutes

Contact

Bertrand REBOURG, Responsable Départemental pour la Saône et Loire

Tél: 07-62-86-13-91

Courriel : bertrand.rebourg@sielbleu.org

Site internet : www.sielbleu.org

