

**Aujourd'hui, j'ai testé pour
VOUS...**

La Gym Plus Séniors

Le saviez-vous ?

L'activité physique est fortement recommandée aux seniors qui souhaitent maintenir leurs capacités physiques et mnésiques.

Parce qu'on ne voit pas l'entretien corporel de la même façon quand on a plus de 60 ans, la Fédération Française Sports Pour Tous s'est entourée de professionnels, capables d'adapter leurs interventions : le cours ne vise pas à sculpter des corps d'athlète, mais en priorité à :

- **développer l'amplitude et la souplesse des mouvements**
- **renforcer l'équilibre, les réflexes, le système cardio-vasculaire, la coordination des mouvements**
- **lutter contre la fonte musculaire**
- **et surtout : garder le moral, se sentir bien, être à l'aise dans la vie quotidienne**

➤ La finalité de cette activité senior est triple : agir sur le physique, favoriser le bien-être global à travers l'effort et le travail en groupe, mais aussi exercer la mémoire.

Déroulement d'une séance



Après un éveil proprioceptif et un échauffement articulaire et musculaire, des exercices de mobilité et d'équilibre sont réalisés.

Ensuite, viennent des exercices visant l'entretien des fonctions cardio-vasculaires, d'endurance et de contrôle de la respiration.

La séance s'oriente désormais sur un travail de mémoire : l'intervenant par le biais de divers exercices incite l'écoute, l'attention et la mémorisation. Ici le but était de se souvenir de différents objets placés dans un sac.



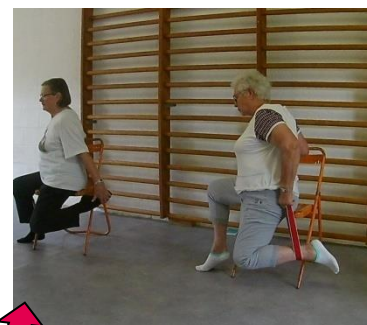


Des exercices de force (douce) sont demandés, dans le but de maintenir la tonicité musculaire et l'aisance articulaire.



La séance continue par un parcours travaillant l'équilibre, la visualisation et l'anticipation dans l'espace

Pour finir, le cours se terminera par des étirements, permettant une assimilation complète, durable et non invasive pour l'organisme, des exercices physiques préalablement réalisés.



Mes impressions

Cette activité réservée aux Séniors (sans limite d'âge et mixte) est un formidable outil pour maintenir, retrouver et améliorer la condition physique, mentale et sociale des personnes âgées. Elles peuvent ainsi se retrouver, s'entraider et évoluer ensemble vers une meilleure santé. Les personnes inscrites à ce cours ne le louperaient pour presque rien au monde et sont enjouées chaque semaine de retrouver une ambiance gaie, dynamique et positive. C'est une activité formidablement complète dont le but final est de faciliter le quotidien de la personne vieillissante.

Où pratiquer ?

Laudun : **CLUB DE GYM LA GAÏETE** -
04.66.79.42.29

MAINTIEN EN FORME A TOUT AGE -
06.83.36.37.25

Bagnols-sur-Cèze : **ACBM**
GYMNASTIQUE - 04.66.79.54.93

Roquemaure : **G'DES CLUB** - 06.71.06.38.73
ASSOCIATION GYM ROQUEMAUROISE -
04.66.50.2.827

Montfaucon : **TOUS AU SPORT** -
06.12.65.97.12

Tavel : **DANSING TAVEL** - 06.65.63.17.17

SPORTS ET DETENTE - 04.66.50.41.82

St Laurent-des-Arbres : **GYM FEMININE**
D'ENTRETIEN - 04.66.50.19.65

Nîmes : **NIMES SPORT SANTE** - 06.31.41.83.00

Montfaucon : **ASSOCIATION**
SHAKE IT - 06.23.89.51.90

St-Géniès-De-Comolas : **SPORT ET**
LOISIRS - 06.28.26.46.03

Lirac : **GYM-UP** -
06.72.59.86.74

