

# **SENIORS**

## **GYM SENIORS à partir de 60 ans 1 heure**

Activité permettant de s'entretenir à son rythme et en douceur encadrée par une éducatrice spécialiste et certifiée par la F.F.E.P.G.V. GYM BIEN VIEILLIR, elle permet de développer ses différentes qualités physiques (endurance, force, souplesse, coordination, équilibre (pour lutter contre les chutes, mémoire))

La gym Seniors permet grâce à des exercices ludiques et spécifiques de redynamiser son corps. La respiration, la relaxation et le travail sur l'équilibre vous aideront à préserver votre souplesse et votre adresse nécessaires à votre bien-être. En groupe, ces moments permettent de conserver la souplesse et l'amplitude du mouvement, afin de faciliter la vie de tous les jours.

## **ATELIERS GYM'MEMOIRE® 12 Séances 1 heure**

Activité permettant d'entretenir la mémoire au travers d'ateliers encadrée par une animatrice certifiée par la F.F.E.P.G.V. La mémoire est une fonction qui doit s'entretenir et, parfois, certains facteurs peuvent l'altérer ou la faire disparaître : le manque de sommeil, la maladie, l'âge... L'atelier de Gym'Mémoire propose donc tout un programme d'exercices qui prend appui sur l'attention et la concentration : ils ont pour but de solliciter la mémoire pour mieux lutter contre les effets du vieillissement. Une séance de gym-mémoire se compose d'exercices mettant en jeu le corps de façon douce et ludique faisant appel aux perceptions sensorielles (la vue, le toucher, l'ouïe...). Communication, échange, partage et coopération sont les mots clés de ces contenus différenciés.

## **ATELIERS GYM'EQUILIBRE® 12 Séances 1 heure**

Savez vous, qu'à partir de 65 ans, une personne sur deux va chuter dans l'année avec des conséquences souvent assez graves ? A la FFEPGV, mieux vaut prévenir que guérir. C'est pourquoi, nous avons créé et développé depuis plus de 10 ans maintenant une séance d'activité physique destinée à ceux qui souhaitent prendre leur santé en main. Vous aussi vous ressentez ce besoin, alors, avec notre animatrice diplômée, pratiquez en toute sécurité Gym'Equilibre, des exercices facilitant :

- l'idée de la chute comme élément de la vie quotidienne
- l'automatisation des réflexes destinés à l'éviter
- ainsi que l'acquisition de techniques permettant de se relever

Dans une ambiance conviviale, près de chez vous, gardez durablement votre dynamisme et retirez rapidement tout les bienfaits d'une activité physique synonyme de stabilité et de vitalité au quotidien.

### Les Besoins

- Prévenir la chute et les conséquences, Lutter contre la sédentarité et l'isolement social

### Les Pratiques

- Parcours diversifiés d'équilibration et d'automatismes d'évitement de la chute, Séquences danses, jeux et randonnées, Musculation et techniques d'étirement

### Les Objectifs

- Améliorer les facteurs d'équilibre, Savoir descendre au sol et se relever, Réagir après la chute