La Maison Sport-Santé d'Armor et Leff Armor Communauté
vous proposent un programme de

Gym Santé

pour les 60 ans et +

REMISE EN FORME
EQUILIBRE
MOBILITÉ

Contenu adapté et individualisé en fonction des capacités et des objectifs de chacun

2 formules

Cours collectifs à Lanvollon

mardi 17h à 18h - Salle Locca

Cours individuels à votre domicile

Leff Armor Communauté

du 7 novembre '23
au 25 juin '24

Participation GRATUITE

Info et inscriptions

06.86.40.00.97

ars Agence Régionale de Santé Bretagne
Côtes d'Armor le Département
Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie des Côtes d'Armor
Contrat Local de Santé
LEFFARMOR communauté
vyv Bretagne
Actimut SERVICE DE PRÉVENTION PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE GROUPE vyv
MAISON SPORT SANTÉ D'ARMOR

La gym pour la santé

L'activité physique régulière est indispensable pour préserver votre capital santé: elle protège de certaines maladies (hypertension artérielle, maladies cardiovasculaires, diabète, certains types de cancers, etc.), prévient la prise de poids et préserve l'autonomie en maintenant le capital musculaire, osseux mais aussi cérébral.

Avec des séances personnalisées, l'enseignant en activité physique adaptée vous accompagne à reprendre en douceur une activité physique grâce à des exercices doux axés sur le renforcement musculaire, la marche et l'équilibre. Les ateliers favorisent le maintien de vos capacités physiques et vous donnent les clés pour devenir actifs au quotidien.

Les cours individuels à domicile

Le programme propose 5 séances à votre domicile individualisées et construites en fonction de vos objectifs personnels. A l'issue de cette initiation, il vous sera remis un programme à effectuer en autonomie et vous serez orientés vers les cours collectifs les plus proches de chez vous.

Les cours collectifs

Les cours se déroulent en petits groupes, ce qui permet de prendre en compte les capacités et les besoins de chacun. Dans une ambiance conviviale, vous pratiquerez des exercices de façon progressive et découvrirez plusieurs activités (renforcement, mobilité, marche nordique, équilibre, yoga...).
Ces cours ont lieu les mardis de 17h à 18h à la salle Locca de Lanvollon (rue Saint-Jacques), du 7 novembre 2023 au 25 juin 2024.

Pour qui ?

Les séances s'adressent aux personnes de 60 ans et plus résidant sur le territoire de Leff Armor Communauté et sont ouvertes à tous, quel que soit votre condition physique et état de santé.

Nos partenaires

Grâce au soutien de la Conférence des Financeurs des Côtes-d'Armor, du Conseil Départemental et de l'ARS Bretagne, ce dispositif est gratuit.