

NOUVEAU cours SPORT SANTE avec l'Association Gym Plaisir

En partenariat avec le RESEAU SANTE DE SUD ALSACE



Bouger pour votre santé !

" **Activ Form Santé** " est une activité physique adaptée aux capacités de chacun.

C'EST QUOI ?

Vous apprendrez à bouger avec plaisir grâce à ces séances variées et ludiques. Il s'agira de bouger en douceur, pour solliciter votre équilibre, votre coordination, renforcer votre masse musculaire et améliorer la fluidité des mouvements articulaires. Avec du petit matériel, debout, au sol ou sur chaise, il sera toujours possible d'adapter l'exercice en fonction de vos capacités.

POURQUOI ?

La pratique d'une activité physique régulière procure de nombreux bénéfices :

POUR LA SANTE : Elle diminue les risques de développement de nombreuses maladies (maladies cardiovasculaires, diabète, certains cancers, ostéoporose...). Elle aide aussi dans la gestion même de ces maladies (baisse du taux de sucre et des graisses dans le sang, retarde l'apparition des complications du diabète, prévention des rechutes pour les cancers, diminution de l'hypertension artérielle...).

POUR LA CONDITION PHYSIQUE : Elle augmente la force et le tonus, facilite la souplesse, l'équilibre et la coordination. Elle améliore l'endurance et les fonctions cardiaques et respiratoires. Elle aide également à rester plus autonome avec l'âge.

POUR LE BIEN-ETRE : L'activité physique permet d'améliorer la qualité du sommeil et la résistance à la fatigue, elle diminue l'anxiété et aide à se relaxer et à être plus détendu.

POUR QUI ?

Cette activité est dédiée aux personnes atteintes d'une pathologie chronique tel que le diabète, l'obésité ou ayant des facteurs de risque cardiovasculaire ou simplement aux personnes souhaitant reprendre ou pratiquer une activité physique adaptée à ses possibilités.

OU ET QUAND ?

La Maison du Stade, à Burnhaupt le haut, le jeudi de 18h30 à 19h30

AVEC QUI ?

Les séances sont animées par Adeline, éducatrice médico sportive, titulaire d'une licence et d'un master en activité physique adaptée et santé.

CONTACT ?

Joëlle, secrétaire de l'association GYM PLAISIR 06 05 49 01 77 ou le site internet <http://gym-plaisir.fr>

Le +: Possibilité d'établir un programme d'activité physique adaptée et personnalisé en fonction de vos objectifs.