

En partenariat avec le



## **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 à votre rythme, 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 s'adresse particulièrement aux personnes obèses ou atteintes de certaines maladies chroniques : diabète, cancers, bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO), ayant des facteurs de risque cardiovasculaire, ou simplement aux personnes souhaitant reprendre ou pratiquer une activité physique adaptée à ses possibilités.

### **OU ET QUAND ?**

1 créneau au complexe sportif, à Burnhaupt le haut, le lundi :

- De 17h45 à 18h45

### **AVEC QUI ?**

Les séances sont animées par Amandine, Intervenante en Activité dans le dispositif Prescri'Mouv

### **CONTACT ?**

Jocelyne, secrétaire de l'association GYM PLAISIR 07 71 52 58 74, Amandine : 06 17 20 8 308  
ou le site internet <http://gym-plaisir.fr>

**TARIFS :** Adultes : 125 €    Séniors : 110 €    Couples : 225 €    Couples Séniors 175 €  
pour 1 cours/semaine