

cours seniors



YVANPROSPORT

À LA RENTRÉE, BOUGEONS ENSEMBLE !

Avec Yvan

Bougez en douceur, en toute sécurité, dans une ambiance conviviale, lors d'une séance en groupe

avec le concours de la Mairie de Olwisheim

Séance de gymnastique douce sur chaise

Une activité physique adaptée, accessible à tous, spécialement conçue pour les seniors.

Venez découvrir une séance ajustée à vos capacités pour entretenir votre mobilité, votre bien-être et votre vitalité.

Emmenez vos baskets, bouteille d'eau, collation

Tenue confortable recommandée.

Tarif – 10 € la séance

NOUVEAUX ARRIVANTS !

Votre première séance d'essai est GRATUITE !

Venez découvrir l'activité, rencontrer le groupe et profiter d'une séance sans engagement.



TOUS LES LUNDIS À 14H

**Salle Lindesàal – Place des Tilleuls à
OLWISHEIM**

Pour vous inscrire et pour tout renseignement:

Par mail à yvanbruckert@gmail.com

Ou par téléphone au 07 70 51 04 71



Gym douce sur chaise - élastiques

Bouger pour rester autonome plus longtemps

Avec les années, garder sa mobilité et sa confiance en ses mouvements devient essentiel pour préserver son autonomie. Entretenir la force, la souplesse et la stabilité du corps permet de continuer à réaliser les gestes du quotidien plus sereinement, d'éviter les déséquilibres, et de repousser le moment où l'on pourrait avoir besoin d'une aide extérieure.

Prendre soin de son corps, c'est avant tout se donner les moyens de rester actif, indépendant et épanoui le plus longtemps possible.

Retrouver mobilité et confiance grâce à la gym sur chaise à l'élastique

Accessible à tous, la gym sur chaise à l'élastique allie douceur et efficacité pour renforcer le corps, améliorer l'équilibre et la coordination. Les exercices, réalisés assis, debout ou autour de la chaise, tonifient les muscles sans contrainte et aident à prévenir les chutes.

Dans une ambiance conviviale, chacun progresse à son rythme, retrouve confiance en ses mouvements et préserve son autonomie au quotidien.



Objectifs de mon cours

- Retarder les effets des maladies dégénératives
- Renforcer la posture et réveiller les muscles en douceur
- Travailler les articulations pour réduire les douleurs
- Stimuler le système cardio-vasculaire et améliorer le souffle
- Développer la coordination et renforcer l'équilibre
- Préserver la mobilité corporelle
- Favoriser la relaxation et le sentiment de bien-être
- Créer du lien social dans un cadre bienveillant
- Prévenir les chutes et renforcer la stabilité

Public concerné

personnes âgées, avec ou sans handicap, classées de GIR 3 à GIR 6.
elle convient aussi à un public plus jeune souhaitant entretenir sa forme sans contrainte.

L'intensité des exercices peut varier selon le niveau de chacun, simplement en ajustant la vitesse d'exécution ou la tension de l'élastique.

Ainsi, chaque participant peut progresser à son rythme, tout en profitant d'un entraînement efficace, sécurisant et parfaitement adapté à ses capacités.

Organisation du cours

Séance de 60 minutes, à raison d'une séance par semaine.

Les périodes sans cours seront fixées par mes soins, en fonction de l'organisation générale et de la disponibilité de la salle.

Il est possible que certains cours soient maintenus pendant les vacances scolaires lorsque cela est compatible avec l'organisation et les disponibilités