



**LA GYMNASTIQUE**  
*c'est fantastique !*  
**SENIORS**

*Pérols met l'accent  
sur le sport!* | **Pérols**



« Afin de développer tous les aspects de notre politique sportive, nous proposons une initiation à la gymnastique douce dans un contexte agréable, dynamique, à destination d'un public sénior. Car il n'est jamais trop tard pour avoir une activité physique à condition que celle-ci soit adaptée à l'âge et à l'état de santé. Ce type d'actions assure le maintien du lien social, et permet aux pratiquants une remise en forme progressive, avec le temps ».

Jean-Pierre Rico - Maire de Pérols

« Pratiquer une activité physique a de **multiples bienfaits** : aider votre corps à rester en bonne santé, prévenir les chutes en renforçant les muscles, améliorer l'équilibre, augmenter la confiance en ses capacités physiques.

La pratique régulière d'activités physiques, intellectuelles et/ou sociales contribue à maintenir l'autonomie et à sortir de l'isolement. »

M. Olivier Boudet - Adjoint au Maire  
Délégué aux sports, aux associations & à la vie associative



## QUELS BIENFAITS ?



Amélioration de l'adresse, de la coordination ainsi que de l'équilibre qui facilitera les déplacements, les gestes du quotidien.



Bénéfice incontestable pour l'appareil cardio-vasculaire (meilleure pression artérielle).



Appareil locomoteur (entretien de la souplesse articulaire, augmentation du volume et de la forme musculaire, maintien de la masse minérale osseuse).



Amélioration générale de la qualité de vie, grâce à une meilleure gestion du stress, de l'anxiété et une plus grande confiance en soi.

**Par une meilleure connaissance de vos capacités, gérez mieux votre énergie.**

## QUAND ?

Jusqu'à deux fois par semaine, le lundi et le jeudi à partir de 9h30. Durée du cours : 45 min.  
Début de l'activité : lundi 27 septembre 2021

## OÙ ?

Salle de karaté - Rue Font Martin

## QUOI ?

Remise en forme, renforcement musculaire, gymnastique adaptée, (de nombreuses actions seront abordées dont la marche sportive...).

## INFOS & INSCRIPTIONS

Permanence le samedi 04/09/21 au «Forum des Asso» Gymnase de La Tour et inscriptions à partir du lundi 06/09/21 à l'Espace famille (horaires ci-dessous). Nombre de places limité.

## SERVICE DES SPORTS

À l'Espace Famille - Rue Font-Martin

Du lundi au vendredi de 9h30 à 11h15 et de 14h30 à 16h00. Fermé le mercredi.

Référent Sport seniors : Frédéric FALIU - Tél. 04 99 54 94 58 / Port. 06 30 11 62 03