

Améliorez votre Equilibre!

GRATUIT



Venez participer au programme d'activité physique adapté que vous propose la Fédération Sports pour Tous et Santé Sport Provence

Du vendredi 29 mars au 28 juin
2019,
de 10h à 11h30

Maison des Arts de combat
Rue Henri Moissan,
13100 Aix-en-Provence

Contactez-nous pour toute
information ou inscription



Contact :

Santé Sport Provence (*centre médico-sportif*) :

04.42.22.80.82

Frédéric Colleter (*animateur sportif*) :

06.64.72.04.35

Qu'est-ce que



C'est un **programme d'activité physique adapté aux seniors** proposé par la Fédération Sports pour Tous

Programme Intégré d'Equilibre Dynamique

Que peut-il m'apporter ?

Il vous permet de :

- Améliorer l'équilibre et la force des jambes,
- Aider à aménager le domicile et adopter des comportements sécuritaires,
- Améliorer le sentiment d'efficacité personnelle (confiance) à l'égard des chutes,
- Aider au maintien d'une bonne santé des os (densité osseuse),
- Maintenir une pratique régulière d'activités physiques.

Objectifs dominants	Test initial	Programme (par semaine)	Test final
Améliorer son Equilibre et améliorer sa vie de tous les jours	Tests simples et adaptés de condition physique	1h d'activité physique sportive en groupe (progressif)	Tests simples et adaptés de condition physique
		30 min d'échanges thématiques	
		2 x 30min de suggestion d'exercices à domicile	
Cycle de 12 semaines (12 séances)			

Contactez-nous, nous répondrons à toutes vos questions.

 **SANTÉ SPORT PROVENCE**


FÉDÉRATION FRANÇAISE
SPORTS POUR TOUS
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR