

Bessoncourt

Une activité physique adaptée

Elles étaient dix pour la première des douze séances de « gym prévention santé » qui viennent compléter le programme sur l'équilibre.

« En fonction des capacités, des envies et des besoins du groupe, diverses disciplines peuvent être proposées, parmi lesquelles les activités gymniques et collectives qui tiennent une place prépondérante. La régularité de la prise en charge a pour but la consolidation d'objectifs moteurs tels que le renforcement musculaire et l'amélioration de la souplesse articulaire, mais aussi des objectifs cognitifs tels que la coopération et la communication. Les participants sont mobilisés dans un climat convivial, favorisant la création ou la consolidation de liens sociaux », précise le coach du groupe associatif Siel Bleu.

Les participants entreront progressivement dans les exercices du programme pour travailler la mobilité et la souplesse articulaire, le



■ Une heure d'activité physique dans la bonne humeur.

renforcement musculaire ciblé (fessiers, cuisses, épaules...), le contrôle postural statique et dynamique, la respiration, la relaxation, l'agilité, l'entraînement aux déplacements, la fluidité de

la marche et enfin l'endurance générale (musculaire et cardiovasculaire) de faible intensité.

Quelques personnes autonomes de plus de 60 ans peuvent encore se joindre

au groupe à la prochaine séance, sachant que pour les Bessoncourtois, le CCAS prend en charge la moitié de la contribution.

📞 Contact : Virginie Petrillo-Rabbe au 06.29.74.16.90 ou virginie.rabbe@sielbleu.org