



ATELIER GYM DOUCE EQUILIBRE SENIORS ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES

L'Association JOUVENCE APA Montpellier vous accompagne
pour atteindre un équilibre de santé !



ENDURANCE



COORDINATION



ASSOUPPLISSEMENTS



MOBILITÉ ARTICULAIRE



RENFORCEMENT MUSCULAIRE



EQUILIBRE STATIQUE ET DYNAMIQUE

+ DE 65 ANS

UNE
SEANCE D'ESSAI
OFFERTE

Nous intervenons dans l'agglomération de Montpellier



POUR QUI ?

Vous souhaitez commencer ou reprendre une activité physique,

Vous êtes déconditionnés,

Vous avez des pertes d'équilibre,

Vous êtes une personne avançant en âge ?

Jouvence vous accompagne afin de pratiquer des Activités Physiques
Adaptées quelque soit vos capacités physiques.

POURQUOI ?

AMÉLIORER

- La condition physique générale
- La force
- L'endurance
- La mobilité et la souplesse
- L'équilibre
- La qualité de vie
- Le sommeil

FAVORISER

- Un bon capital santé
- Une meilleure forme physique
- Le bien être
- Le maintien de l'autonomie
- Le contrôle du poids de forme
- Une bonne posture
- Une meilleure estime de soi

PRÉVENIR

- L'apparition ou récurrence de maladies chroniques (maladies cardiovasculaires, cancer, maladies respiratoires, obésité, diabète,...)
- Les risques de chute
- Les douleurs
- Les comportements sédentaires

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE, MERCI