



Centre Socio-Culturel

CSC EMILE ROMANET

04 76 72 80 14

Gym Douce pour les seniors

Animatrice : **Damien PADILLA**

**LE JEUDI DE 15H à 16H
A la Résidence des Personnes Agées**

Public concerné : **Adultes + 16 ans**

CONTENU

Atténuer les effets du vieillissement, pour mieux gérer sa santé. Gymnastique douce, assouplissement, travail articulaire, respiration, auto massage dans un contexte de plaisir et d'entraide. Prévenir les chutes, avoir un meilleur équilibre pour aborder les gestes quotidiens avec sérénité.