

Comment Bien Vieillir à l'EPGV ...

**Le mercredi
de 14h30 à 15h30
30 séances
du 23 septembre 2020
au 30 juin 2021 ***

* Il n'y a pas cours le 7/10



Nom.....
Prénom.....
Date de naissance.....
Adresse.....
Tél.....
Email.....

TARIFS
177€
Possibilité de régler en 3 fois
77€ + 50€ + 50€

Inscription à donner avec un certificat médical *et règlement à
l'ordre du Comité EPGV 26/07 au :

COBIDEP EPGV 26/07
Maison des bénévoles du sport
71 rue Pierre Latécoère
26000 VALENCE
06 87 68 16 81
04 75 75 47 71

Fédération Française
EPGV
SPORT
SAINES

Combovin

Préserver son CAPITAL SANTE
Des activités physiques et sportives variées et douces
En salle et en extérieur

Des séances adaptées pour :

Solliciter les mécanismes de l'équilibration (l'oreille interne, la vue, les muscles, ...) et la mémorisation
Maintenir et développer les réactions d'adaptation corporelle : réflexes d'évitement, réactions parachutes
Stimuler la fonction cardio vasculaire et l'oxygénation du cerveau
Participer au renforcement de l'estime de soi
Se maintenir en forme physique et morale

Les activités proposées :

Exercices de proprioception
Stimulation musculaire
Pratiques d'étirements
Ré-Eveil sensoriel : vue, toucher, ouïe, ...
Enchaînements dansés

Les disciplines proposées :

Gymnastique douce, Stretching, Yoga, Pilates, Jeux collectifs, Marche Nordique ...

LIEU

Salle de l'annexe, de l'école ou en
extérieur
26120 Combovin

* ou questionnaire de santé si certificat médical de - de 3 ans