

PARCOURS SPORT SANTE SENIORS



«Profiter activement après 60 ans»



Association Nature Sport Environnement

31 Lot Le Peyrougier
83136 MEOUNES LES MONTRIEUX

contact@terradea.fr

Retrouvez-nous sur:



www.terradea.fr



<http://facebook.fr/terradea.fr>



<http://instagram.com/terradea.fr>

Avec le soutien de :



Avec le soutien de la
Caisse nationale de
solidarité pour l'accessibilité



Maintien de l'autonomie des personnes âgées dans le Var



Une conférence, des ateliers, 3 thèmes :

SAVOIR S'INFORMER ET LIMITER LES RISQUES :
avoir les bons gestes au quotidien, aménager son domicile, choisir ses équipements... quel professionnel pour quelle problématique ?
+ Atelier « S'informer »

BIEN SE NOURRIR :
pour prévenir ou limiter le développement de maladies chroniques, pour pratiquer une activité sportive...
+ Atelier « Nutrition »

PRATIQUER UNE ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE :
conseils, bienfaits, quelle activité choisir...
+ Atelier « évaluation de la condition physique »

Possibilité * d'intégrer gratuitement le **PARCOURS SPORT SANTE SENIOR** pour 6 séances d'1h30 de Marche Nordique encadré par un éducateur sportif « Sport Santé ».
* groupe limité à 15 personnes (sur dossier d'inscription et certificat médical complet), en fonction de la condition physique et du profil du pratiquant.



PARTICIPATION GRATUITE SUR INSCRIPTION

Informations / Inscription au
06 50 18 65 28
ou envoyez vos Nom, Prénom, date de naissance et la ville de la conférence par mail à contact@terradea.fr

POUR UNE MEILLEURE QUALITE DE VIE

La Marche Nordique:
une activité physique douce au service
du corps et de l'esprit !

BIENFAITS DU PROGRAMME

- Renforcement musculaire
- Amélioration du bien-être
- Maintien de la qualité de vie
- Développement du lien social
- Découverte du patrimoine naturel local



LE PROGRAMME MARCHÉ NORDIQUE

- ★ Condition de participation:
Être âgé de 60 ans ou plus
- ★ Nombre de participants:
De 12 à 15 personnes maximum
- ★ Durée:
6 séances hebdomadaires (1h30)
- ★ Un programme personnalisé de progression

L'animation du programme est confiée à un éducateur sportif titulaire et spécialisé.

Les bâtons de Marche Nordique seront fournis pour le programme.



Aucune aptitude physique particulière n'est requise, seule l'approbation du médecin