



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE Atelier «Marche randonnée»

CONTEXTE

La marche est un entraînement pour le maintien de la forme et la santé chez les seniors.

La discipline est très tonifiante puisqu'elle sollicite 90% des muscles du corps.

Elle soulage les douleurs articulaires avant et pendant l'effort.

Elle permet également une bonne respiration.

Les seniors ayant des problèmes cardiaques, pulmonaires et articulaires peuvent pratiquer la marche.

En plus d'être conviviales, les séances de marche aident les seniors à reprendre goût au sport et à la promenade

OBJECTIFS

Continuer à se déplacer avec aisance

Retrouver et garder l'équilibre

Soulager les articulations

Augmenter ses capacités cardiovasculaires

Tonifier son corps

Rompre l'isolement

DATES

Du 15 avril au 1er juillet 2021.

Les jeudis matins, départ à 9h30 du gymnase.

INTERVENANTS

Laurent Borreman ou intervenant extérieur.

TARIF

Gratuit pour les participants.