

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE POUR TOUS - PRAT POULFANC SPORT - VANNES SÉNÉ

Gymnastique douce seniors

GYMNASTIQUE
VOLONTAIRE POUR
TOUS -
PRAT POULFANC
SPORT - VANNES
SÉNÉ



12 Impasse de la Croix du sud
56860 SENE

☎ 07.44.88.91.46

pmsgv56000@gmail.com
[https://
gvpps56.assoconnect.com](https://gvpps56.assoconnect.com)



La Gymnastique douce senior est un cours composé d'exercices, variés et diversifiés adaptés aux conditions physiques des seniors. Elle allie des mouvements lents, des exercices de renforcement musculaire, des étirements et des techniques de respiration. Elle permet surtout de travailler en douceur la souplesse, la force et l'équilibre.

Public :

La Gymnastique douce Senior est accessible à tous (seniors inactifs ou sédentaires, qui ne suivent aucune pratique sportive, seniors qui pratiquent déjà une activité physique ou qui voudraient en reprendre une, seniors qui ressentent les premiers effets du vieillissement et la diminution de certaines fonctionnalités physiques) car elle est conçue pour répondre aux besoins des personnes avançant en âge, qu'elles soient habituées ou non à la pratique physique. Elle est particulièrement indiquée pour une reprise de la pratique sportive.

Bienfaits :

- **Améliore la souplesse** pour faciliter les gestes du quotidien, comme se baisser ou porter des courses.
- Renforce les muscles profonds qui soutiennent votre dos et votre posture, **réduisant les risques de maux de dos**.
- Améliore l'équilibre et la coordination, **clé pour éviter les chutes**.
- Favorise une bonne circulation sanguine pour des **jambes légères et une réduction de la fatigue**.
- **renforce la densité osseuse, prévenant l'ostéoporose**.
- Calme le stress et améliore la qualité du sommeil, pour **des nuits sereines et un moral au top**.
- Rompt l'isolement grâce à des cours en groupe et favorise le bien être.

Cette pratique physique au sein d'un groupe favorise l'épanouissement personnel en société, les relations sociales et permet de rompre avec l'isolement. Elle est une occasion pour tous les participants de partager de bons moments de la vie au travers d'une séance d'activités physiques et sportives tout en se faisant plaisir.

VENDREDI 9H00-9H50
Salle de Limur - Sène