VILLE DE
LA VERRIÈRE

Gym Douce Seniors



La **Gym douce pour seniors** s’adresse aux **personnes de 55 ans et plus**. Accessible à tous, cette activité conviviale encourage une **pratique physique régulière**, essentielle pour la santé et le bien-être au quotidien.

Pourquoi pratiquer la Gym douce ?

- Maintenir la **mobilité**, la **souplesse** et la **force**
- Préserver le **cœur** et les **capacités respiratoires**
- Améliorer **l’équilibre** et prévenir les chutes
- Favoriser l’**autonomie**, le **bien-être mental** et le **lien social**

Des bénéfices multiples :

Physiques : endurance, coordination, agilité, vitesse, force

Mentaux et sociaux : mémoire, motivation, estime de soi, échanges entre participants

Horaires et lieu :

Gym douce : mardi de 10h45 à 11h45

Gym tonique (plus dynamique) : vendredi de 10h45 à 11h45

Gymnase de la Fraternité
De septembre à juin (hors vacances scolaires)

Une pratique variée et adaptée :

Les séances, organisées en **cycles de 6 à 7 sessions**, proposent des activités ludiques et évolutives selon les capacités de chacun.

Exemples d'activités :

- Mouvements d'équilibre et de coordination
- Jeux collectifs adaptés
- Parcours moteurs et travail d'appui
- Jeux de réflexes (badminton, tennis de table, tir à l'arc)
- Randonnées pédestres

Une belle occasion de **bouger en douceur**, de **rencontrer d'autres seniors** et de **prendre soin de soi** dans une ambiance chaleureuse !

Tarifs :

- Le montant de la cotisation annuelle pour une séance de Gym douce le mardi ou de Gym tonique le vendredi est de 40 € pour les Verrierois et de 75 € pour les participants extérieurs.
- Le montant de la cotisation annuelle pour deux séances (gym douce et gym tonique) est de 75 € pour les verrierois et de 145 € pour les participants extérieurs.

Contact

Renseignements et inscription service des Sport et Vie Associative : 01.30.13.76.13