



Bouger, se sentir bien ... retrouver le plaisir de bouger...se détendre...se retrouver

Être mieux dans son corps

L'activité physique conseillée, recommandée pour se maintenir en bonne santé c.a.d. dans un état de complet bien-être physique et mental.

Mais aussi pour accompagner des soins, récupérer après un accident de santé, ne pas laisser une maladie invalidante rétrécir nos possibles : cancer, maladies cardio-vasculaire, AVC, maladies articulaires, surpoids, maladie chroniques, etc

Alors pour reprendre après en avoir été empêché.e ou s'y mettre en douceur en étant accompagné.e, pensez :

Activité Physique Adaptée

Une activité sécurisée : animée par une animatrice diplômée APA

Une activité personnalisée selon la prescription du médecin traitant : assouplissement, renforcement musculaire, équilibre, coordination...

Une activité en petit groupe dans la convivialité.

Le club de sport-santé GV A Daudet à Aix vous propose cette activité 1 h/semaine.

Contacter l'animatrice Corinne au 06 07 94 08 04 - cours les jeudi 14^h- 15^h

Le club Sport Santé GV Daudet c'est aussi pour tous :

- De la gym douce 2 fois / semaine.
- De la marche active dans la verdure au parc de la torse 1 fois/ semaine.
- Du stretching, du renforcement musculaire 4 fois/ semaine.
- Du yoga et Pilates.

Les cours ont lieu 6 rue du four et au gymnase Daudet à coté, quartier Pont de Beraud sur la ligne de bus n° 6 arrêt Daudet.

Pour nous contacter : gvadaudet@gmail.com

Michèle OLIVERO, présidente a : 06 24 56 76 66