



SPORT SANTE ! SPORT BONHEUR !

RETROUVEZ LA FORME

PAR LA PRATIQUE D'ACTIVITES SPORTIVES

ADAPTEES AUX SENIORS

A PARTIR DE SEPTEMBRE 2017

LA RETRAITE SPORTIVE SARTHE VEGRÉ

VOUS PROPOSE

AU GYMNASSE DE BRULON (LBN)

LE LUNDI DE 10 H A 11 H 30

Les

SMS

(Séances Multisports Santé)

SMS (Séances multisports Santé)

Il nous est arrivé et nous arrivera sans doute de rencontrer des moments où la forme nous manque : réduction de la force musculaire, moral à zéro, envie de ne rien faire...

Certains d'entre nous perdent ainsi le goût de la pratique de certaines activités physiques : difficulté à marcher, à se baisser, à plier les genoux....

Ces situations, qui ne sont pas forcément liées à la maladie, peuvent être combattues grâce à une reprise progressive de l'activité physique : c'est là le rôle des **SMS** (Séances Multisports Santé).

Nos animateurs qui ont suivi un stage de formation vont mettre en place ces séances d'une durée d'une heure à une heure et demie.

Chaque séance se déroulera en trois parties : un échauffement (en salle ou extérieur) suivi d'exercices avec des accessoires divers (en salle) et pour terminer des activités variées en fonction du niveau des participants et de la météo (en salle ou extérieur). Chaque participant fait ce qu'il peut dans la plus grande convivialité et la bonne humeur.

A partir du 18 septembre

Le LUNDI MATIN DE 10 H A 11 H 30

AU DOJO DU GYMNASSE DE BRULON

Renseignements au 02 43 88 41 97