

La Gymnastique
Volontaire



Gymnastique
Volontaire
Azay-sur-Cher &
Véretz

Bien Vieillir



Progressez à votre rythme...

Laissez-vous guider par nos animateurs
diplômés pendant votre séance de Gymnastique
Volontaire Bien Vieillir.



Cours bien vieillir toutes les semaines

le mardi de 11h à 12h salle Bizeau à Véretz

**Pour vous permettre de préserver votre autonomie,
conserver votre habileté motrice, maintenir votre équilibre
et entretenir votre mémoire**

Pour plus de renseignements

contacts au 06.43.31.30.29 ou gvazayveretz@gmail.com

A partir du 15 octobre 2019 à Véretz

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE BIEN VIEILLIR



ANIMATION MAINTIEN

DE L'AUTONOMIE

Cibles :

Toutes personnes souhaitant participer à une activité physique adaptée pour maintenir son autonomie

Objectifs :

- ◆ **Lutter contre la sédentarité et l'inactivité**
- ◆ **Concourir au maintien de l'autonomie**
- ◆ **Améliorer la qualité de vieillir**
- ◆ **Reprendre une activité toute en douceur**
- ◆ **Créer du lien social**

Votre association EPGV :

Contact :

ASSO GYM VOLONTAIRE AZAY VERETZ
RUE VINCENT MOREAU
37270 VERETZ
Tél : 06.43.31.30.29
E-mail : azayveretz@orange.fr

- ✓ **Préservez votre autonomie**
 - Conservez vos muscles et votre force musculaire
 - Entretenez vos aptitudes cardiorespiratoires
 - Maintenez votre souplesse
 - Améliorez votre équilibre
 - Renforcez vos habiletés motrices
 - Préservez votre mémoire
- ✓ **Luttez contre l'inactivité**
- ✓ **Soyez acteur de votre santé**

Les activités proposées

**La séance bien vieillir
activités physiques adaptées
Visant le maintien à l'autonomie**

**Des ateliers
sur les thématiques de prévention
des chutes et de la mémoire**



**Restez actif à
votre rythme**