L'atout Sport-Sante dans mon etablissement !

Les résidents se sont rapidement pris au jeu de pratiquer leur sport hebdomadaire avec l'animatrice. Elle s'adapte à chacun des participants, les valorise, les encourage. « C'est un bonheur d'être fatiguée m'a dit un jour Mme G. J'ai même quelques courbatures ».

Directrice de la MARPA La Cité des Séniors Viriat



- **Plaisir**
- **Convivialité**
- **Bien-être**

Nous contacter

- Marie OUALEBEOGO
- 06 43 89 58 23
- ain@ff-sportvitalite.fr
- https://epgv01.fr
- CODEP Sport Vitalité 01 : 4 Allée des Brotteaux, CS 70270, 01006 Bourg-en-Bresse Cedex



Restez actif à votre rythme

Bien vieillir avec l'EPGV

« La vitalité au quotidien »

FÉDÉRATION FRANÇAISE SPORT VITALITÉ

COMITÉ DÉPARTEMENTAL AIN

Améliorer ses capacités physiques

- **Diminution de la survenue de pathologies** (cardiovasculaires, obésité, diabète, dépression, AVC).
- **Augmenter sa qualité de vie** (bien-être moral, sommeil, confiance en soi, diminution de la fatigue, du stress).

Les bénéfices de l'activité physique

Préserver son autonomie

- **Faciliter les tâches quotidiennes**
- **Diminution des chutes**

Maintenir le lien social

- **Sentiment d'appartenance en petit groupe**
- **Diminution de l'isolement**

- **Animateurs diplômés formés aux « activités physiques adaptées »**
- **Au sein de votre établissement**
- **Accompagnement personnalisé**

Les objectifs des séances, conserver ou améliorer :

- L'équilibre, la coordination
- La souplesse
- L'endurance
- La confiance en soi, l'estime de soi
- La force musculaire
- Les capacités respiratoires et cardiaques
- Les habilités motrices
- La mémoire
- Les amplitudes articulaires
- La densité osseuse
- ...

Les activités Sport-Santé



- **Pilates**
- **Fit'Ball**
- **Danse**
- **Bien-vieillir équilibre**
- **Marche Nordique**
- **Marche Active**
- **...**