

MAINTIEN EN FORME ET PRÉVENTION DES CHUTES

Séances d'Activités Physiques avec matériel permettant le maintien en forme des Seniors et Personnes Âgées tout en privilégiant le côté ludique et convivial.

Cours basés sur le concept « **Bioforme** »
créé par Alain BEYLIER, Professeur
Associé à l'Université des Sciences et
Techniques des Activités Physiques et
Sportives de Villeurbanne (Rhône) et
Créateur du Centre d'Étude
« A CORPS ET ACCORD »



Résidences - Associations - Domicile

Pour un public de seniors de 55 ans et plus

valide et semi-valide



Sophie VOLONTÉ
14 rue de la Chapelle
01500 Ambérieu-en-Bugey
tél : 06 89 54 14 05
sophie.volonte@hotmail.fr



AIN CORPS SAIN

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES AUX SENIORS ET PERSONNES ÂGÉES

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR RÉUSSIR SON AVANCÉE EN ÂGE

LES BÉNÉFICES

- ★ Pratiquer une activité physique en se faisant plaisir.
- ★ Préserver une autonomie physique.
- ★ Augmenter la qualité de vie et le bien-être.
- ★ Favoriser le contact et les échanges avec autrui.
- ★ Se relaxer et se détendre.
- ★ Augmenter la confiance en soi.
- ★ Développer l'harmonie physique et mentale :
« être en accord avec soi-même ».
- ★ Agir sur le schéma corporel, la souplesse, l'équilibre, la coordination.
- ★ Tonifier le système cardio-vasculaire et respiratoire.
- ★ Préserver la masse et la puissance musculaire.

POUR UNE HEURE DE PRATIQUE HEBDOMADAIRE ADAPTÉE A VOS BESOINS

Cours de Gym sur Chaise

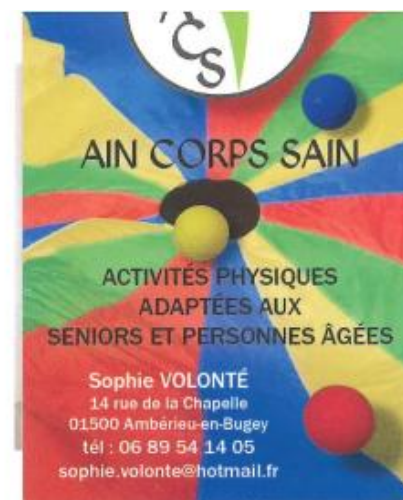
Cours de Gym douce

Cours de Gym Alzheimer

Cours de prévention des chutes



Je suis titulaire d'une Maîtrise en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives et du Diplôme Universitaire des Activités Physiques Adaptées aux seniors et Personnes Agées indispensable pour connaître, animer et évaluer ce public et ses particularités tant d'un point de vue physique que psychologique.



Créativité

Écoute

Aide à la Personne

Lien social

Partage

**FONT PARTIES DES VALEURS
AUXQUELLES JE SUIS TRÈS ATTACHÉE**

Je souhaite mettre à profit mes connaissances, expériences et qualités en Activités Physiques afin que chacun puisse atteindre l'épanouissement, l'équilibre et le bien-être indispensable à la réussite du « mieux vieillir ».