

# Améliorez votre Equilibre!

GRATUIT

Venez participer au programme  
d'activité physique adapté que vous  
propose la Fédération Sports pour  
Tous et l'association  
APSAS



**Du Mardi 25 mars au 23 juin 2020,**  
**de 16h à 17h30**

*(sauf vacances de Pâques)*

Salle de la Romettine, Romette/Gap

**Intéressé(e)? Appelez Virginie  
Villetard, éducatrice sportive, au  
07 85 10 89 59**

Qu'est-ce que



C'est un **programme d'activité physique adapté aux seniors**  
proposé par la Fédération Sports pour Tous  
et financé par l'ASEPT PACA

## Programme Intégré d'Equilibre Dynamique

Que peut-il m'apporter ?

**Il vous permet de :**

- Améliorer l'équilibre et la force des jambes,
- Aider à aménager le domicile et adopter des comportements sécuritaires,
- Améliorer le sentiment d'efficacité personnelle (confiance) à l'égard des chutes,
- Aider au maintien d'une bonne santé des os (densité osseuse),
- Maintenir une pratique régulière d'activités physiques.

Objectifs dominants	Test initial	Programme (par semaine)	Test final
<b>Améliorer son Equilibre et améliorer sa vie de tous les jours</b>	Tests simples et adaptés de condition physique	<b>1h d'activité physique sportive en groupe (progressif)</b>	Tests simples et adaptés de condition physique
		<b>30 min d'échanges thématiques</b>	
		<b>2 x 30min de suggestion d'exercices à domicile</b>	
<b>Cycle de 12 semaines (12 séances)</b>			

Pour plus d'information et inscription :

**Virginie Villetard 07 85 10 89 59**

**Laetitia Durand 06 24 12 07 91**

**Laetitia.durand@sportspourtous.org**



**Contactez-nous,  
nous répondrons à toutes  
vos questions.**

