

RÉSOLUTION SÉNIORS

UN PROGRAMME PROPOSÉ DANS LE CADRE DU DISPOSITIF "SPORT SUR ORDONNANCE"

Le programme « Résolution sénior » entre dans le dispositif « Sport sur ordonnance ». Il est adressé à tous les séniors nécessitant un accompagnement spécifique et personnalisé. Dans le cadre d'un petit groupe le pratiquant pourra, dans la bonne humeur, évoluer sous le regard d'un professionnel qualifié.

Par les bénéfices de l'activité physique adaptée, les éducateurs sportifs vont proposer de maintenir la capacité fonctionnelle et cognitive des séniors en proposant du travail de renforcement musculaire, d'équilibre, de mémoire et de coordination. La prévention des chutes et l'amélioration de la mobilité générale des séniors leur permettra d'augmenter leur autonomie, leur-bien être pour une meilleure qualité de vie.

Avez-vous pensé à vous faire prescrire du sport par votre médecin?

Plus de renseignements à l'accueil de votre club ou auprès de votre médecin.

**RÉSOLUTION SENIORS
STADE NAUTIQUE AVIGNON**

Lundi 9h - Mardi 10h - Mercredi 10h30

Jeudi 9h - Vendredi 10h30

Inscription & Renseignements

04 90 25 46 85 - casl@avignon-sport.com