

Parcours de prévention à Jegun

ÉQUILIBRE

- ❖ **Porteur** : CIAS Grand Auch /CLIC d'Auch
- ❖ **Thématique** : Activités physiques/Équilibre/Prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : Maintenir/améliorer la condition physique des séniors.
- ❖ **Contenu de l'action** : Gymnastique douce par des mouvements mesurés des muscles et des articulations dans le but de les stimuler et de les renforcer ; stimulation cardio-respiratoire par rythme progressif, travail de correction de la posture corporelle. Ce programme pourra évoluer en fonction des capacités et limites corporelles des bénéficiaires.
- ❖ **Nombre séances**: 10
- ❖ **Durée séance** : 1h30
- ❖ **Nombre de participants** : 12
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Jegun
- ❖ **Calendrier** : de février à avril
- ❖ **Mobilité** : Transport par animatrice pour les personnes non mobiles + covoiturage
- ❖ **Inscription** : CIAS : 05.62.60.61.58