

La Gymnastique
Volontaire

Label
Qualité Club
Sport Santé
EPGV
2017-2021
A037163

Gymnastique
Volontaire
Azay-sur-Cher &
Véretz

Bien Vieillir



Progresssez à votre rythme...

Laissez-vous guider par nos animateurs
diplômés pendant votre séance de Gymnastique
Volontaire Bien Vieillir.



Cours bien vieillir toutes les semaines
le mardi de 11h à 12h salle Bizeau à Véretz
Pour vous permettre de préserver votre autonomie,
conserver votre habilité motrice, maintenir votre équilibre
et entretenir votre mémoire
Pour plus de renseignements
contacts au 06.43.31.30.29 ou gvazayveretz@gmail.com

A partir du 15 octobre 2019 à Véretz

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

BIEN VIEILLIR



La vitalité
au quotidien

**PRÉSERVER
SON CAPITAL
SANTÉ**

Fédération Française
EPGV

ANIMATION MAINTIEN

Cibles :

Toutes personnes souhaitant participer à une activité physique adaptée pour maintenir son autonomie

Objectifs :

- **Lutter contre la sédentarité et l'inactivité**
- **Concourir au maintien de l'autonomie**
- **Améliorer la qualité de vieillir**
- **Reprendre une activité toute en douceur**
- **Créer du lien social**

Votre association EPGV :

Contact :

ASSO GYMVOLONTAIRE AZAY VERETZ
RUE VINCENT MOREAU
37270 VERETZ
Tél : 06.43.31.30.29

DE L'AUTONOMIE

✓ Préservez votre autonomie

- Conservez vos muscles et votre force musculaire
- Entretenez vos aptitudes cardiorespiratoires
- Maintenez votre souplesse
- Améliorez votre équilibre
- Renforcez vos habiletés motrices
- Préservez votre mémoire

✓ Lutte contre l'inactivité

✓ Soyez acteur de votre santé



Restez actif à votre rythme

Les activités proposées

**La séance bien vieillir
activités physiques adaptées
Visant le maintien à l'autonomie**

**Des ateliers
sur les thématiques de prévention
des chutes et de la mémoire**