

Destination Mouvement : Gardez la forme, tout en douceur !

Objet :

Pratiquer une activité physique régulière est essentiel à tout âge, mais encore plus après 60 ans.

La gym douce, parfaitement adaptée aux seniors, offre de nombreux bienfaits physiques et mentaux tout en respectant les limites de chacun.

Tout d'abord, elle contribue à renforcer l'équilibre et la coordination, réduisant ainsi les risques de chute, un enjeu majeur pour préserver l'autonomie.

En améliorant la posture, elle soulage également les douleurs articulaires et musculaires souvent associées au vieillissement.

Mais la gym douce ne se limite pas aux bienfaits physiques. En participant à des séances collectives, vous développez des liens sociaux, essentiels pour lutter contre l'isolement.

En intégrant cette activité dans votre routine, vous prenez soin de votre corps et de votre esprit, tout en partageant des moments agréables avec d'autres seniors.

Alors, pourquoi ne pas essayer ? Votre bien-être mérite toute votre attention sous le signe de la bonne humeur et de la convivialité et en toute simplicité.

Organisation:

À partir d'avril 2025, votre association propose à Laon un atelier **gratuit** pour les seniors : **Destination Mouvement : Gardez la forme tout en douceur !**

En 12 séances d'une heure, **Inscrivez-vous avant le 22 février à initiativ' retraite02@gmail.com.**

Le nombre de 10 participants est requis pour lancer l'activité.

Comment s'inscrire ?

Inscrivez-vous avant le 22 février à initiativ' retraite02@gmail.com.

Il suffit de compléter le bulletin d'inscription ci-dessous et de le renvoyer à l'adresse indiquée sur le bon d'inscription ci-dessous par mail (si vous en avez une) ou à l'adresse postale citée.

Attention, (Les premiers inscrits seront retenus; si le nombre est supérieur à 9 personnes, une nouvelle session sera organisée ultérieurement)



Bon d'inscription à retourner avant **le samedi 22 février 2025**
à **INITIATIV'Retraite** chez **Didier DEPOND**, rue Jules Ferry 02840 Athies sous Laon

NOM(s) Prénom(s) : Monsieur
Madame

N° adhérent : (figurant sur votre carte d'adhérent)

Adresse :

Tél portable (Obligatoire) *:

Adresse Mail en MAJUSCULES :

Montant de l'inscription : **GRATUIT** : (A titre exceptionnel)

J'envoie ce bulletin-réponse complété par mail à initiativ.retraite02@gmail.com ou à l'adresse postale citée précédemment.

Fait le .../.../..... à

Signature