



1ère fédération de Loisir, Pionnière du Sport Santé

qui propose des activités accessibles à tous dans un climat **convivial**, encadrées par des professionnels **diplômés**.

LA DYNAMIQUE DU TERRITOIRE BRETON*



+149
CLUBS
AFFILIÉS



+265
ANIMATEURS
DIPLOMÉS



+21346
LICENCIÉS
HEUREUX

Parce que l'activité physique est un vecteur d'amélioration de **votre condition physique** pour répondre aux sollicitations de la vie quotidienne,

Le **Comité Régional EPGV Bretagne** vous propose :

Une offre **sur-mesure** et **personnalisée** afin de répondre au mieux à vos attentes et besoins

Un encadrement de **professionnels** spécialisés en Sport Santé Senior

CONTACT animateur

Cédric Catto

06 60 02 55 50

PARCOURS SPORT SANTÉ

SENIOR

Expertise Prévention Santé Autonomie

3 ateliers de 6 semaines pour préserver l'autonomie et le capital santé
participation : 31€ (licence Sport Vitalité - EPGV)

les mardis de 14h30 à 15h30 Salle du Raquer,
2 impasse du Raquer à ARRADON
à partir du 3 novembre
Avec Cédric Catto Animateur Diplômé
Sport Vitalité-EPGV

Équilibre

Mémoire

Marche
Active





ENVIE D'UNE RETRAITE ACTIVE, CE PARCOURS SPORT SANTÉ SENIOR EST FAIT POUR VOUS

Pour entretenir et stimuler votre **équilibre**



Pour entretenir et stimuler votre **mémoire**



Pour entretenir et stimuler votre **cœur**

- Réactivation des capacités perceptives
- Amélioration des capacités de coordination
- Amélioration des capacités physiques

- Amélioration de la mémoire d'action et la capacité à associer
- Amélioration de la mémoire de travail et la capacité à organiser des informations
- Amélioration de la mémoire de rappel et la capacité à restituer une information déjà apprise

- Amélioration de son endurance
- Amélioration de sa capacité cardio-vasculaire
- Amélioration de sa force, souplesse, vitesse

- Test d'équilibre
 - 6 séances d'activités physiques
- Prévention de chutes

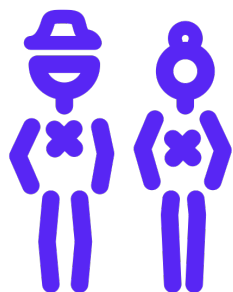
Cycle Equilibre : 3, 10, 17, 24 novembre
1^{er} et 8 décembre

- Test Mémoire
 - 6 séances d'activités physiques
- Prévention des troubles de la mémoire

Cycle Mémoire : 5, 12, 19, 25 janvier
2 et 9 février

- Test Marche Active
 - 6 séances d'activités physiques
- Prévention des maladies cardio-vasculaires et respiratoires

Cycle Marche : 9, 16, 23, 30 mars
6 et 13 avril



LE PARCOURS SPORT SANTÉ SENIOR A POUR OBJECTIFS DE :

Favoriser les relations humaines dans un esprit de convivialité

Maintenir son autonomie au quotidien

INFOS COMPLÉMENTAIRES : certificat médical obligatoire - participation 31€ (licence Sport Vitalité-EPGV)