

# « Bien-être et santé » pour les seniors

Au Centre d'animation des Couronneries, plusieurs ateliers sont particulièrement adaptés aux seniors. La « gym douce bien vieillir » invite à renouer avec une activité physique. Au programme : renforcement musculaire, exercices pour favoriser les capacités respiratoires... Plus ciblée, la « gym équilibre » s'adresse aux plus de 65 ans : les exercices ont pour but de conserver une bonne capacité de déplacement et de se prémunir contre les chutes. Les cours ont lieu à Carré Bleu. Ils sont collectifs, mais chacun bénéficie d'un accompagnement individuel

pour progresser selon ses capacités. Envie de prendre l'air ? Les « randos santé » sont des balades (4 km environ), sans dénivelé, accompagnées par des animateurs de la Fédération française de randonnées pédestres. Inscriptions ouvertes jusqu'au 9 octobre. Au-delà, il faudra se contenter des places restantes !

**Gym douce bien vieillir, jeudi 10h50-11h50 / Gym équilibre, jeudi 16h-17h/  
Rando-santé, mercredi 14-16h30.  
Rens. au 05 49 44 12 48.**

[animations.couronneries.fr](http://animations.couronneries.fr) 



**Rendez-vous le mercredi  
pour une rando de 4 km  
sans dénivelé.**