

OBJECTIFS MARCHE

SPORT SANTE

ENJEUX :

- Reprendre une activité physique modérée après un arrêt prolongé
- Préserver son autonomie en prenant soin de sa santé.
- Lutter contre la sédentarité pour prévenir ou réduire l'apparition de certaines pathologies
- Prévenir les chutes et leurs conséquences
- Améliorer l'estime de soi
- Lutter contre l'isolement social

OBJECTIFS :

- Entretenir ses réflexes et son équilibre
- Maintenir sa force musculaire
- Protéger son cœur, ses vaisseaux et augmenter son souffle
- Augmenter ses amplitudes articulaires
- Réduire les risques d'ostéoporose
- Prévenir l'obésité et ses complications sur la santé
- Retrouver un sommeil de meilleure qualité
- Préserver sa mémoire
- Se donner de nouveaux objectifs adaptés à son âge et à sa condition physique
- Se rendre au rendez-vous hebdomadaire
- Mieux connaître sa ville et les différents lieux de pratique
- Mesurer ses progrès au fil de l'année
- Garder un bon moral et un lien social
- Retrouver une place dans un groupe
- Etre motivé par l'effet de groupe et ainsi être moteur à tour de rôle
- Se constituer un nouveau réseau
- Et surtout prendre du plaisir !....

PUBLIC CONCERNE :

- Personnes sédentaires/inactives ou porteuses de pathologies chroniques sans limitation ou à faibles facteurs de risques.
- Toutes personnes souhaitant prendre soin de sa santé en pratiquant une activité physique régulière et modérée.