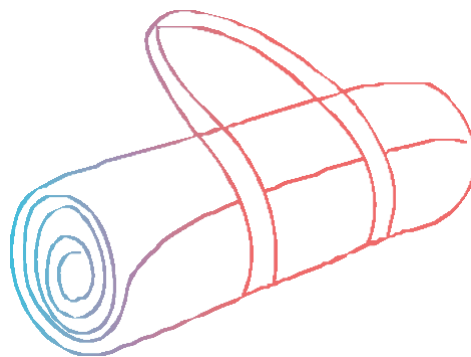
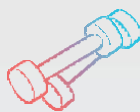




Équilibre & mobilité

Complexe sportif de
l'Argonaute (salle de danse)
73 Bd Marie Stuart
45000 ORLÉANS

CRÉNEAU HORAIRE

Tous les jeudis de 09h00 à 10h00

« Hors vacances scolaires et
jours fériés »

Contacts

RÉFÉRENTE ADMINISTRATIVE
DU DISPOSITIF
« SPORT SANTÉ ORLÉANS »

Cécile GUIEM TEIXEIRA
02 38 79 29 91
sport-sante@ville-orleans.fr



PRÉSENTATION

Gym Équilibre & Mémoire :

Activités physiques adaptées conçues pour prévenir les chutes, renforcer la confiance en soi, stimuler la concentration et préserver l'autonomie grâce à une approche ludique et sécurisée. Ces activités sont accessibles à toutes, et tous *ainsi qu'au sport sur prescription médicale*

EXERCICES PROPOSÉS

(PRÉSENTATION DES ADAPTATIONS EFFECTUÉES EN FONCTION DES PATHOLOGIES)

Échauffement articulaire, exercices ciblés sur la mémoire et la stabilité (souvent sous forme de jeux), renforcement musculaire doux, et étirements.

OBJECTIFS

(RÉSULTATS, BIENFAITS ATTENDUS...)

- **Amélioration de la santé physique :** Permet de gagner en souplesse, de renforcer ses articulations, d'améliorer sa posture et son équilibre, afin de prévenir les chutes, maintenir sa mobilité, ses mécanismes de mémorisation, de vigilance et d'attention.
- **Développement du bien être mental et social :** Permet de maintenir du lien social, de l'autonomie, d'obtenir des effets bénéfiques pour la santé.

•