

La Gym'santé senior reprend son activité

Avec l'objectif de solliciter les capacités motrices, posturales, d'équilibre, de coordination et ainsi de prévenir la perte d'autonomie, l'Association familiale de Boujan reprend son partenariat avec l'association Ma vie qui propose un programme Gym'santé seniors sur la commune de Boujan-sur-Libron. En effet, il reste important de pratiquer une activité physique adaptée et encadrée par un professionnel à l'écoute, proposant les bonnes pratiques durant toute l'année. Ces at-

liers hebdomadaires seront ponctués d'évaluations spécifiques aux aptitudes physiques de chacun, trois fois dans l'année. Cette méthodologie permet que la pratique de la gym'santé soit la mieux adaptée et la plus individualisée possible, mais également de quantifier les progrès et les bienfaits apportés par une telle activité.

Ludique, conviviale et adaptée, la Gym'santé seniors permet, non seulement de maintenir et d'améliorer ses capacités physiques mais aussi de

rencontrer d'autres personnes lors d'un moment agréable et bénéfique pour la santé.

Ainsi, à partir du **15 septembre**, l'association Ma vie propose de venir pratiquer l'activité gym'santé seniors, tous les mardis, de 9h à 10h30, à la salle de la Mairie (1^{er} étage).

Possibilité de venir essayer une séance afin de découvrir cette activité et son contenu.

► **Contact** Céline Royes au 06 08 42 19 77 pour toute demande de renseignements.

Corres. **ML** : 06 08 82 52 50 + midilibre.fr