

## Nogaro : le Clan organise des séances gratuites de gym douce

« Se remettre en mouvement quand on est à la retraite »



Nogaro : le Clan organise des séances gratuites de gym douce

Le Clan, Centre social et culturel, organise des séances de gym douce.

12 séances de 1 h 30 le mardi à 16 h 15 à partir du mardi 14 janvier 2025.

C'est gratuit !

À noter :

les exercices sont faciles à reproduire chez soi

il y a une possibilité de transport à la demande

les places sont limitées.

Pour s'inscrire : 06 40 09 15 71 ou [mailto:infos-clan@free.fr].

**La gym douce, c'est quoi ? (Extrait du site [<https://www.ete-indien-editions.fr/articles/gym-douce-guide/>])**

### Les bienfaits pour le corps

Avec l'avancée en âge, il est indéniable que le corps change. Si vous pratiquez la gym douce relativement tôt, par exemple dès le début de la retraite, vous allez pouvoir freiner sensiblement ces changements.

Concrètement, la gym douce, pour une personne de 60 ans et plus, aide à :

Redonner de la force aux muscles de la mobilité (quadriceps, mollets, dos ...) et de la préhension (biceps, triceps, main ...).

Limiter les douleurs articulaires

Gagner en gainage et donc améliorer la posture

Perdre du poids ou mieux le contrôler

Améliorer l'équilibre en renforçant les muscles de la station debout mais aussi en stimulant les capacités proprioceptives

### Les bienfaits pour la tête

On l'oublie trop souvent. L'activité physique joue un rôle déterminant pour la santé psychologique. C'est évidemment le cas de la gym douce.

Pratiquée seule, par exemple lors d'une séance de yoga ou de Qi Gong, elle va constituer un moment de concentration sur soi. Vous allez oublier les péripéties du quotidien. Vous pourrez vous concentrer sur votre bien-être. Ce sera un bon moment pour vous et rien que pour vous.

Au contraire, pratiquée en groupe, la gym douce facilitera les rencontres et les échanges. Vous passerez un moment de détente à refaire le monde avec vos camarades de séance.

Mesdames, vous pourrez ainsi retrouver votre groupe d'ami(e)s, loin du mari afféré au bricolage de la maison.

### Les bienfaits pour le quotidien

Dernière partie et non des moindres, il est démontré que l'activité physique va avoir un impact positif sur des comportements quotidiens.

Grâce à une pratique régulière et adaptée, vous allez améliorer notamment :

le sommeil

l'appétit

la gestion du stress

Les bienfaits de l'activité physique et en particulier de la gym douce sont aujourd'hui unanimement reconnus. Elle fait d'ailleurs partie des thérapies non-médicamenteuses validées par la Haute Autorité de Santé (HAS).

