

Seniors



SESSION 1
du 08 janvier
au 31 mars
2018

SESSION 2
du 1er avril
au 30 juin
2018

LUNDI
09h00-10h30
VENDREDI
09h00-10h30



Michel Viguié



07 64 07 04 08



amnaalbi@outlook.fr



www.marchenordiquealbi.fr



MARCHE NORDIQUE ALBI

SENIORS



PROGRAMME DE MARCHE
NORDIQUE
2018



**12 semaines pour prévenir
la perte de l'autonomie**

LA CONFÉRENCE
DES FINANCEURS
DE LA PRÉVENTION
DE LA PERTE
D'AUTONOMIE



L'activité physique

encadrée, un atout pour maintenir l'autonomie des séniors



Quand la vieillesse dure 30 ans, elle n'est plus une part de vie à occuper mais une part de vie à accomplir

MARCHE NORDIQUE, LES BIENFAITS

- Diminuer le risque de chute
- Diminuer le risque d'obésité
- Réduire le stress
- Prévenir les maladies cardio-vasculaires
- Contribuer à la baisse du cholestérol
- Créer du lien social

OSTEOPOROSE
DEFENSES
IMMUNITAIRES
ENTRETIEN DE
LA MASSE
MUSCULAIRE
BIEN-ÊTRE
ESTIME DE SOI



LA MARCHE NORDIQUE, outil de prévention contre la dépendance

L'utilisation des bâtons permet :

- de continuer à se déplacer avec aisance
- de retrouver ou garder son équilibre
- de soulager les articulations des membres inférieurs

La marche nordique apporte de véritables méthodes aux déplacements et donne confiance dans notre capacité à rester mobile et actif.

