



CLIC
SOLEIL'AGE

Département
de
VAUCLUSE

GYM ADAPTATIVE

SALLE DES FÊTES DE
ST MARTIN

BOUGER À SON RYTHME,
PROGRESSER CHAQUE JOUR,
SE SENTIR BIEN ! ♥



POUR TOUS,
QUELS QUE SOIENT
L'ÂGE ET LES
CAPACITÉS



La **gym adaptative** s'adresse à toute personne ayant des besoins spécifiques (handicap moteur, sensoriel, cognitif, ou pathologies chroniques). Les séances sont **adaptées à chacun**, dans le respect des capacités et des envies.

LES BIENFAITS



BIEN-ÊTRE PHYSIQUE

Améliore la mobilité,
la souplesse, l'équilibre
et l'endurance.



CONFIANCE EN SOI

Valorise les réussites
et renforce l'estime
de soi.



LIEN SOCIAL

Favorise les échanges,
la convivialité et
l'inclusion.



BIEN-ÊTRE MENTAL

Réduit le stress,
apporte détente
et plaisir.



AUTONOMIE

Aide à gagner en
autonomie dans
la vie quotidienne.



MOBILITÉ SUR CHAISE

animé par une coach spécialisée
pour toute personne ayant des besoins
spécifiques (...) et aux personnes âgées
de plus de 70 ans.

Séance d'une heure
Salle polyvalente de
Saint Martin de la Brasque

- ✓ Améliore la souplesse, l'équilibre et la respiration
- ✓ Favorise la détente et la gestion du stress
- ✓ Renforce le bien-être physique et mental
- ✓ Encadrement formé et bienveillant



CHAQUE CORPS
A SES POSSIBILITÉS,
CHAQUE PROGRÈS
EST UNE VICTOIRE !



DES SÉANCES ADAPTÉES

- ✓ Exercices personnalisés
- ✓ Matériel adapté
- ✓ Encadrement formé et bienveillant



REJOIGNEZ-NOUS ET PRENEZ PLAISIR À BOUGER ENSEMBLE !



SÉANCES RÉGULIÈRES
DANS UNE AMBIANCE
BIENVEILLANTE



INSCRIPTION
EN MAIRIE



ICI, ON NE COMPARE PAS,
ON SE DÉPASSE ET
ON S'ENTRAIDE !