

« SENIORS SOYEZ SPORT »

Se retrouver et transpirer dans la bonne humeur

C'est possible à tout âge.

Pour les 60-84 ans



Ateliers partout dans le département

- Amiens
- Abbeville
- Ailly sur noye
- Airaines
- Boves
- Flixecourt
- Gamaches
- Harbonnières
- Longueau
- Doingt (proche Péronne)

Entretenir le corps et l'esprit

Débuter une activité sportive à partir de 60 ans offre de réels bénéfices pour la santé.

De nombreux bienfaits

- ✓ Amélioration de la ventilation pulmonaire
- ✓ Amélioration de l'irrigation et de l'efficacité cardiaque
- ✓ Prévention des maladies coronariennes
- ✓ Lutte contre l'hypertension artérielle
- ✓ Lutte contre le surpoids
- ✓ Préservation du tonus et de la masse musculaire
- ✓ Maintien de l'équilibre
- ✓ Lutte contre la dépression et l'isolement



De nombreuses activités

- ✓ Gym douce
- ✓ Tir à l'Arc
- ✓ Sarbacane
- ✓ Step
- ✓ Marche Nordique
- ✓ Sports collectifs innovants

Témoignage

Jean-Pierre, 69 ans

« Je ne sais pas nager et le sport m'inspire un profond mépris. Je n'en avais jamais fait mais depuis, j'ai changé d'avis. En vieillissant, on se rend compte que si on ne fait pas une activité physique, on tourne en rond. On reste dans son circuit d'activités habituelles et le corps rouille »



Pour tout renseignement

UFOLEP SOMME
51, rue Sully
80 000 AMIENS
03.22.52.49.16
Ou
ufolep@fol80.org



Bien vieillir, c'est aussi bouger !