

CARDIAQUES



L'activité physique procure de nombreux bienfaits sur le cœur et les artères et ce, même si la personne souffre d'une cardiopathie : -
Amélioration de performance du myocarde. Diminution de la tension artérielle. Protection des artères en relation avec la formation de caillots (thrombi) dans les artères. Diminution du risque de diabète.

Plus d'infos <https://www.fedecardio.org/La-Federation-Francaise-de-Cardiologie/Pres-de-chez-vous-%21/associations-et-clubs-coeur-et-sante>

GYM APRES CANCER



Séances en salle de type gymnastique douce avec du renforcement musculaire, du travail cardio-respiratoire, de l'équilibre, de la souplesse, de la coordination et pour finir chaque séance, des étirements et de la relaxation.

Plus d'infos :

<https://www.ligue-cancer.net/>

GYM DOUCE POUR DIABETE ET SURPOIDS



Vous souffrez d'un diabète de type 2 et/ou d'une surcharge pondérale avec un IMC compris entre 25 et 40, cette offre d'activités physiques adaptées peut vous intéresser, avec un programme d'activités physiques et sportives qui intègre la prise en charge globale des personnes

GYM PILATES



Cette activité permet l'amélioration de la posture, de l'équilibre, de l'amplitude articulaire et de la force périnéale. Elle permet aussi le redressement du dos, une meilleure gestion des douleurs lombaires

GYM EQUILIBRE ET MEMOIRE



Devenir acteur de sa propre mobilité et de ses déplacements par les pratiques suivantes : parcours diversifiés d'équilibration et d'automatisme d'évitement de la chute, musculation et étirement