

# Qui sommes-nous ?

Notre corps évolue tout au long de la vie et de nouveaux besoins apparaissent. Il est nécessaire d'y répondre.

Les régimes de retraite et leurs partenaires se sont engagés dans une démarche active de prévention auprès de leurs assurés à travers l'Association santé éducation et prévention sur les territoires (Asept) de la région Provence-Alpes Côte d'Azur.

Les objectifs ? Préparer son avancée en âge et préserver son autonomie à travers un parcours de prévention santé.

Celui-ci s'articule autour de forums, de conférences-débats, de réunions de sensibilisation et d'ateliers gratuits sur le sommeil, la mémoire, l'activité physique ou la nutrition, etc.

## > Trouver un atelier près de chez vous ?

## > Conseils et astuces pour tous les jours :

Suivez-nous sur <http://www.reponses-bien-vieillir.fr/>

## > Contact : Asept Paca

152 avenue de Hambourg - 13008 Marseille

[contact@asept-paca.fr](mailto:contact@asept-paca.fr)

Tél. : 04 94 60 39 93

IR10-asept - Août 2023 - Photos : Gettyimages.com - Réalisation : V. L'Hostis, Conception : flo-wardon-studio.com

# GYM DOUCE

## ATELIER GRATUIT

6 séances de 1h30 animées par un professionnel



Plus forte la vie,  
effets secondaires désirables !



L'Asept Paca organise des ateliers gratuits ouverts aux jeunes de + ou - 60 ans.

Tous nos ateliers sont sur :





## PRATIQUER UNE GYM NON-VIOLENTE

La gym douce est accessible à tous et est votre alliée pour préserver votre santé. Différentes zones du corps sont travaillées, mais attention, sans violence !

### Pourquoi ?

La gym douce renforce les muscles en profondeur : bas du dos, abdominaux, fessiers et cuisses. Elle travaille également la souplesse et libère des tensions. Cette discipline favorise une bonne circulation du sang et fait travailler le cardio, de quoi restreindre les risques de maladies cardio-vasculaires. Elle a aussi l'avantage de réduire le stress, l'anxiété et d'améliorer le sommeil.

En bref, **cette gym est un concentré de douceurs bienfaites !**

### Contenu de l'atelier

Chaque séance sera ponctuée de démonstrations, de conseils pour pratiquer une activité physique quotidienne chez soi, d'explications sur le fonctionnement du corps humain, de pratiques de la méthode de respiration, d'échauffement doux, d'étirements.

#### SÉANCE 1 :

**Renforcement « full body\* »**, découverte de l'approche gym bien-être et mise en place de la respiration.

#### SÉANCE 2 :

**Renforcement du bas du corps.**

#### SÉANCE 3 :

**Renforcement de la sangle abdominale** et des muscles dorsaux.

#### SÉANCE 4 :

**Renforcement « full body ».**

*\* Le principe est de solliciter l'ensemble de votre chaîne musculaire en enchaînant différents exercices les uns après les autres, avec une récupération courte de 10 à 15 secondes entre chaque exercice et de 2 min entre chaque série.*



### Comment ça marche ?

Sous forme d'atelier gratuit, en petit groupe de **12 personnes maximum**. **L'inscription est obligatoire.** Les ateliers **de 1h30** à raison d'une séance par semaine **sur 6 semaines consécutives**, sont animés par des professionnels. Cet atelier est réservé aux personnes bien portantes et souhaitant maintenir leur bonne santé. L'admission à une séance respecte les mêmes conditions qu'une autre activité sportive : le certificat médical est obligatoire.

### Pour qui ?

Pour **tous les retraités**, quel que soit son régime de protection sociale.

### Où ?

Les ateliers se déroulent **au plus près de chez vous** : espaces culturels, salles polyvalentes, maisons de quartier...