

Objectifs

- Entretenir et développer la forme physique et psychique
- Entraîner les capacités de coordinations
- Améliorer l'équilibre pour diminuer les risques de chutes
- Entretenir la force et l'endurance
- La santé tant physique que psychique se développe et se conserve idéalement dans un groupe où chacun est reconnu, connu, par les moniteurs bien formés, d'où l'offre en groupe restreint.
- Nous vous offrons un encadrement par une physiothérapeute, une spécialiste en science du sport et monitrice Jeunesse et Sport dans diverses disciplines.
- Cet encadrement spécialisé, mais non médicalisé, car en dehors des structures médicales classiques (cabinet de physiothérapie ou d'ergothérapie, hôpital etc.) vous permet « **sportifs +65** » de vous sentir indépendants et librement engagés, dans un projet dont vous avez le contrôle.

