

Un atelier de gym douce proposé tous les jeudis pour les plus de 60 ans



Depuis le début du mois de mai, l'Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad) du Centre intercommunal d'action sociale de Riom Limagne et Volcans, situé à Ennezat, propose un atelier de gymnastique douce gratuit destiné aux personnes de plus de 60 ans. Cet atelier a lieu tous les jeudis de 14h30 à 16h30.

Proposé gratuitement chaque semaine, en salle de kiné au sein de l'Ehpad, l'atelier est encadré par une enseignante en activité physique adaptée, Maylis Gubian. Cet atelier permet aux participants de bénéficier d'une routine hebdomadaire idéale pour prendre soin de soi et bien vieillir : réveil articulaire complet, jeux ludiques pour échanger et se connaître, renforcement musculaire général, exercices cardio-respiratoires...

Les objectifs de cet atelier sont de maintenir et de développer sa mobilité articulaire, de contribuer au renforcement musculaire, à l'amélioration de ses capacités cardio-respiratoires et au maintien de ses capacités physiques et de favoriser les liens sociaux entre les participants.

Infos et inscriptions : 04 73 63 81 34