



# PREVENTION ACTIVE SENIOR

Un **PAS** pour mon corps un **PAS** pour ma vie !

PROGRAMME DE 3 MOIS DESTINÉ & ADAPTÉ AUX SÉNIORS

**OFFERT**

*Dynamisme*

*Bien-être*

*Evasion*

*Plaisir*



**AZUR  
SPORT  
SANTE**  
Centre de ressources et d'expertises

**CONTACT**  
**09 87 19 79 14**

Réalisation : Axel Ménard | Agence Trendyscover



# UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ET RÉGULIÈRE...

Participe à la création et  
au maintien du lien social

Diminue les risques de  
maladies cardiovasculaires,  
d'hypertension, de diabète

Diminue les  
risques de  
développer  
certains cancers

Prévient  
la perte  
d'autonomie

Participe à la  
création et au  
maintien  
du lien social

Aide à la  
prévention des  
chutes et de  
l'ostéoporose



**L'Organisation Mondiale de la Santé recommande de  
faire l'équivalent de 30min de marche active par jour.**

## Besoin d'une activité physique adaptée ?

Contactez :



Centre de ressources et d'expertises

09 87 19 79 14  
[www.agita.fr](http://www.agita.fr)

## Qu'est-ce que Prévention Active Senior ?

Un programme offert d'activité physique adaptée destiné aux personnes de plus de 60 ans insuffisamment actives et à leurs accompagnants. D'une durée de 3 mois, à raison de 2 séances par semaine, il est encadré par des professionnels de l'activité physique et vise à travailler l'endurance, le renforcement musculaire ainsi que l'équilibre. Vous gagnerez en condition physique, en autonomie et en qualité de vie, dans une ambiance conviviale.

**La pratique de l'activité physique nécessite  
un certificat médical, profitez-en pour faire  
un point avec votre médecin traitant !**

