

# C'EST L'HEURE DU SPORT !

Des seniors  
en pleine forme



Le sport n'a que faire de l'âge ! C'est pourquoi même si vous êtes senior vous ne devez pas vous priver de sport. Pratiquer une activité physique contribue à diminuer les risques de maladies cardiovasculaires, offre une plus grande capacité cardiorespiratoire et musculaire ainsi qu'une meilleure répartition de la masse corporelle.

**Vous avez besoin d'idées ?** Retrouvez ci-dessous les sports pour les 60 ans et plus proposés par les associations Vernoliennes.



## TAICHICHUAN ET TCHI KONG

**Association : *Le Dragon bleu***

Le TaiJiQuan et le Qi Gong sont nés en Chine. Ils partent du principe, ou devrait-on dire de la nécessité, qu'un corps doit d'abord être sain afin de rendre harmonieuse la relation avec notre esprit. Nés de l'observation des animaux, la plupart des mouvements consistent à s'en inspirer pour gagner en vitalité. L'évolution amènera les Chinois et leur médecine à optimiser encore davantage ces principes énergétiques.

À l'École du *Dragon Bleu*, vous pratiquerez cet art corporel et énergétique, dont les spécialistes de la santé et les grands médias ne cessent désormais de faire l'éloge pour pallier des dysfonctionnements (psychomotricité, souplesse, amplitude articulaire, équilibre, dynamisme, sommeil, mémorisation, hypertension, arthrose, tonus musculaire, confiance en soi et même... estime de soi).

→ **De 18h à 19h le lundi**

**De 18h30 à 19h30 le mercredi**

Salle Marie-Amélie Le Fur - Complexe sportif La Garenne

Contact : 01 78 80 56 66 ou [info@kungfudragonbleu.com](mailto:info@kungfudragonbleu.com)

<http://www.kungfudragonbleu.com/>



## PÉTANQUE

**Association : U S V Pétanque**

Ouvert tous les jours pour la pratique de la pétanque le boulodrome vous accueillera notamment les mercredis pour participer à des concours à la mêlée dédiés aux plus de 55 ans.

→ **De 14h à 18h tous les jours** sauf compétitions

Contact : Chalet du boulodrome place de la galette.



## GYM TONIQUE ET GYM DOUCE

**Association : Vital Gym**

Les séances de gym sont adaptées aux capacités physiques de chaque personne et permettent de combattre la sédentarité et de conserver son bien-être. La séance commence par un échauffement pour préparer ainsi le corps à être plus efficace, dans les efforts qui suivront et limiter au maximum les blessures.

Souvent suivis par un enchaînement de pas ou une chorégraphie simple sur des musiques entraînantes, ils ont pour but de renforcer l'ensemble du corps, de gagner en endurance, tout en brûlant des calories et en travaillant sa mémoire. Le tout, dans la bonne humeur ! La séance se poursuit avec le renforcement musculaire permettant d'entretenir le fonctionnement de la musculature, favorisant le renforcement osseux pour lutter contre l'ostéoporose, améliorant la posture, permettant de diminuer le mal de dos. L'impact sur les gestes du quotidien et sur la santé est très positif. La fin de séance est réservée aux étirements et à la relaxation indispensable pour réduire les courbatures, pour une meilleure récupération, tout en améliorant la souplesse et la posture du corps.

→ **Gym tonique : les mardi de 11h à 12h et les jeudi de 9h30 à 10h30**

Salle polyvalente 1 complexe sportif F Pons

→ **Gym douce : le vendredi de 9h à 10h**

salle polyvalente 1 complexe sportif F Pons

Contact : Christine Quemoun - 06 08 11 06 35



# PILATES

## Association : *Acrosport*

Cette discipline qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique propose un programme complet d'exercices visant à mettre en action, en alternance, tout le corps. On insiste particulièrement sur les abdominaux et les fessiers, région que Joseph Pilates appelait la « génératrice » mais aussi l'ensemble des groupes musculaires ainsi que sur la respiration. Ces exercices permettent une bonne prise de conscience de la fonction biomécanique et de son contrôle, développent les muscles profonds, améliorent la posture et permettent un assouplissement musculaire. La méthode Pilates a également pour objectif l'amélioration du tonus, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire.

Cette discipline diminue la douleur, tonifie le corps et améliore le souffle.

### → Mercredi de 20h à 21h et de 21h à 22h

Gymnase La Garenne

### Jeudi de 19h à 20h

Gymnase La Garenne

Contact : 06 61 78 17 61 ou [acrosport78480@gmail.com](mailto:acrosport78480@gmail.com)

[www.acrosport-verneuil.com](http://www.acrosport-verneuil.com)

