



## **LOISIRS et SOLIDARITE des RETRAITES MARSEILLE**

(ASSOCIATION LOI 1901)

Gérard SPITERI, Président

Vert Beaumont Bât D, 79 Ter Avenue de la Figone, 13012 Marseille

Tel. 07 87 12 62 06 -

Courriel : [lsmarseille@laposte.net](mailto:lsmarseille@laposte.net), site:<http://lsmarseille.fr>

---

**Il n'est jamais trop tard pour (re)commencer à faire du sport**

# **Gymnastique**

Bien-être physique, bien-être moral, préservation du capital-santé, maintien du lien social sont les principaux bienfaits, pour les seniors, de l'activité physique, sportive et récréative, pratiquée régulièrement au sein d'un groupe, dans la convivialité et sans esprit de compétition.

### **Les objectifs de l'activité :**

- Retrouver du tonus musculaire
- Améliorer la mobilité articulaire
- Diminuer les sensations d'essoufflement
- Améliorer l'équilibre, la mémoire et la coordination

### **Déroulement de la séance :**

Tous les cours débutent par une série d'échauffements, afin de préparer les muscles et les articulations aux différents exercices qu'ils devront effectuer.

L'animateur professionnel utilise des accessoires tels que ballons, cerceaux, bâtons, élastiques, poids... afin de donner un aspect ludique et divertissant à la pratique tout en douceur.

Nécessité d'avoir des chaussures et une tenue adéquate à la pratique de la gym en salle (parquet en bois). Un vestiaire est mis à notre disposition.

### **Gymnastique Senior:**

**Adresse où se pratique la gymnastique :** Centre d'Animation Municipal S<sup>t</sup> Georges 49 rue Charras 13007 Marseille. (Bus 83, bus 81 ou bus 54).

**Informations Octobre 2023/ Juin 2024 : Les cours débuteront le lundi 2 octobre 2023**

- **Durée du cours :** 1h15
- **Horaire :** le lundi de 14h30 à 15h45
- **Animation :** professeur de gymnastique qualifié.

### **Inscription :**

- **Paiement :** 36 € par trimestre soit 108€ pour l'année
- **Mode de paiement :** Lors de l'inscription, obligatoirement, 3 chèques de 36€ à l'ordre de « LSR Marseille » seront remis à de Nicolle Lombino (06 60 82 45 16) pour valider l'inscription.
- Les chèques seront encaissés fin octobre, fin février et en fin mai.
- **Certificat médical OBLIGATOIRE** de « non contre-indication à la pratique de la gymnastique » à remettre lors de l'inscription.

**Informations auprès Nicolle Lombino (06 60 82 45 16) ou Eliane (06 70 79 33 45)**