

Prévention gym senior
Mardi 9h-10h
Espace La Fontaine
Alexandre Martin
10€ la séance



Bouger Mieux : **Gym Préventive et Fonctionnelle**



Ce cours s'adresse aux personnes âgées, souffrant de **douleurs chroniques**, souhaitant **prévenir des blessures** ou **désireuses de mieux comprendre la biomécanique du corps humain** et d'**optimiser leurs mouvements**. Les séances combinent des **exercices de mobilité, de renforcement musculaire et de coordination**, visant à **préserver les amplitudes articulaires, la force, la flexibilité et l'endurance**, avec un focus particulier sur le **rachis**, tout en mobilisant d'autres segments du corps selon les besoins des participants.

Chaque exercice est accompagné d'**explications biomécaniques**, permettant aux participants de **comprendre l'objectif des mouvements et de gagner en autonomie**. Des conseils sur le sommeil, la posture, le poids et l'activité physique complètent le programme pour une **approche globale de la santé**.

Le cours est animé par **Alexandre Martins**, kinésithérapeute diplômé depuis 2017, avec une expérience en **kinésithérapie musculo-squelettique, gériatrie, traumatologie et kinésithérapie du sport** (football, rugby, basketball).

L'objectif est de **prévenir les douleurs, renforcer les capacités fonctionnelles et améliorer la qualité de vie**, dans un cadre **sécurisant et convivial**.

Réservation par mail
martinsalexandre1@hotmail.fr

Atelier de prévention restreint à 7 personnes

Alexandre Martins - kinésithérapeute libéral -
69 Avenue Raymond ARON

