

# Bienvenue à la fédération du Sport Santé



Commune de  
**Combovin**



## Gym douce adulte

Gymnastique douce,  
Stretching, Pilates, Jeux  
collectifs, Marche  
Nordique ....



**PRESERVER son CAPITAL SANTE**

**Comité EPGV 26/07**

Maison des bénévoles du sport  
71 rue Pierre Latécoère  
26000 VALENCE

Contact : Delphine Saury-Oyarzabal : **06 87 68 16 81**



**Le mardi 14h30 à 15h30  
à COMBOVIN**

# Comment Bien Vieillir à

## I'EPGV...

**Le mardi  
de 14h30 à 15h30**

**30 séances  
du 14 septembre 2021  
au 21 juin 2022**

Nom.....  
Prénom.....  
Date de naissance.....  
Adresse.....  
.....  
Tél.....  
Email.....

### TARIFS

178€

Possibilité de régler en 3 fois  
78€ + 50€ + 50€



Inscription à donner avec un certificat médical \*et règlement à  
l'ordre du Comité EPGV 26/07 au :

**COBIDEP EPGV 26/07  
Maison des bénévoles du sport  
71 rue Pierre Latécoère**

**Combovin**

**26000 VALENCE  
06 87 68 16 81  
04 75 75 47 71**



## Préserver son CAPITAL SANTE

Des activités physiques et sportives variées et douces  
En salle et en extérieur

### Des séances adaptées pour :

Solliciter les mécanismes de l'équilibration (l'oreille interne, la vue, les muscles, ...) et la mémorisation  
Maintenir et développer les réactions d'adaptation corporelle : réflexes d'évitement, réactions parachutes  
Stimuler le fonction cardio vasculaire et l'oxygénation du cerveau  
Participer au renforcement de l'estime de soi  
Se maintenir en forme physique et morale

### Les activités proposées :

Exercices de proprioception  
Stimulation musculaire  
Pratiques d'étirements  
Ré-Eveil sensoriel : vue, toucher, ouïe, ...  
Enchaînements dansés

### Les disciplines proposées :

Gymnastique douce, Stretching, Yoga, Pilates, Jeux collectifs, Marche Nordique ...

## LIEU

En extérieur ou dans la salle Annexe  
26120 Combovin

\* ou questionnaire de santé si certificat médical de - de 3 ans