

C'EST QUOI ? un concept offrant une activité physique adaptée à tout type de pratiquant, de la personne fragile à la personne en excellente condition physique

GAIN ASSURÉ pour LA SANTE : une amélioration du bien-être pour prévenir les lombalgies mais aussi les risques de maladies cardio-vasculaires, de diabète, de cancers et bien d'autres maladies chroniques

(<https://www.ffgym.fr/content/2021 - 02 - les bienfaits de la pratique de la gym sante sur la sante>)

POUR QUI ? les adultes à partir de 25 ans mais la méthode APoR (Approche Posturo Respiratoire) de l'institut De Gasquet peut également être proposée à l'ensemble de nos gymnastes

(<https://www.ffgym.fr/Actualite/2021 - 03 - gym sante les avancees de la recherche?fbclid=IwAR0JayxKn mjEmYq4KyHuBsAnVzPDSHwCwCMXJyDAuvv0MLxSYHhBX SRsk>)

QUELLES DIFFERENCES AVEC LA CONCURRENCE ?

- ✓ une collaboration avec l'institut De Gasquet et la méthode APoR sécuritaire et plus efficace
- ✓ une application numérique regroupant + de 1000 exercices au service du Coach Gym Santé
- ✓ une formation dédiée reconnue en répondant aux critères du réseau Sport Santé
- ✓ une richesse de possibilités de mise en œuvre (en extérieur, en salle de réunion, avec une coloration gymnique, en cours collectif ou défi...)

Lutter contre la SEDENTARITE = un enjeu de SANTE PUBLIQUE

**Bouger plus
mais bouger
mieux !**

PENSEZ-Y

Session 2022 - formation Coach Gym Santé en Nouvelle-Aquitaine :

(dates et lieux prévisionnels)

4 au 7 nov 2021 à Bordeaux

25 au 27 fév 2022 à Angoulême

23 au 25 avril 2022 à Agen



L'OPPORTUNITE de la sortie de LA CRISE SANITAIRE