AEROGYM (GYM DEBOUT)

Intérêt et description de l'activité
<p>Cette activité vise essentiellement à stimuler, au moyen d'exercices ludiques et variés, les capacités permettant d'éviter l'affaiblissement musculaire et les risques de chutes : Equilibre, Coordination, Renforcement, Souplesse, Endurance. Toute l'activité se pratique debout à un rythme modéré, adaptable aux capacités de chacun. Elle ne nécessite pas d'apprentissages compliqués. Il suffit de reproduire les mouvements montrés par l'animatrice. La plus grande partie de l'activité se pratique en musique.</p> <p>Les capacités cognitives ne seront pas oubliées et les neurones seront sollicités au moyen de courts enchaînements à mémoriser et de petits exercices de mémoire et de gym du cerveau.</p> <p>L'activité est particulièrement destinée aux personnes qui ne veulent pas (ou ne peuvent pas) effectuer des exercices au sol et qui peuvent avoir de ce fait quelques difficultés à suivre certaines des séances proposées par le Club.</p>
Tenue et équipements nécessaires
<p>Pantalon de sport ou collant.</p> <p>Chaussures de sport de type baskets (pour préserver les articulations).</p>
Risques et précautions éventuelles
<p>Rythme progressif, pas de sauts.</p>