



JEUNES RETRAITÉS, GARDEZ LA FORME

Dans le cadre de ses actions en faveur du « Bien-Vieillir », la Mutualité Française Centre-Val de Loire, en partenariat avec Profession Sport et Loisirs d'Eure-et-Loir, l'Office Public de l'Habitat, le Centre Communal d'Action Sociale de Nogent-le-Rotrou et la Maison Départementale de l'Autonomie d'Eure-et-Loir, propose un dispositif expérimental sous forme d'ateliers adaptés et à destination des jeunes retraités de 55 à 65 ans. Le lancement de cette action innovante se déroulera le mercredi 27 février 2019, de 9 h à 11 h, Salle Cité Gérard Philippe, Place Winston Churchill, Plateau Saint Jean, à Nogent-le-Rotrou. Cet événement, entièrement gratuit, sera l'occasion pour les participants d'assister à la présentation des différents ateliers, de tester les activités et s'inscrire aux séances.

L'objectif est de préserver la santé des jeunes retraités à travers 10 séances gratuites spécialement conçues pour eux et adaptées à leurs besoins (Pilates, gym douce, Musikfit, Zumba, relaxation...).

Les séances se dérouleront **tous les mercredis de 9 h à 11 h à partir du 13 mars et jusqu'au 12 juin 2019 (hors période de vacances scolaires)**, Salle Cité Gérard Philippe, Place Winston Churchill, Plateau Saint Jean, à Nogent-le-Rotrou. Elles seront animées par des éducateurs professionnels et diplômés de Profession Sport et Loisirs 28. Ces séances pourront accueillir 15 personnes maximum.

Les ateliers

- 1- Atelier Pilates et Gym douce (3 séances) : il s'agit de réapprendre à respirer durant l'effort, densifier le plancher pelvien et éviter la perte de masse musculaire.
- 2- Atelier LIA (Low Impact Aerobic), Musikfit et Zumba (4 séances) : il s'agit de réactiver le système cardio-vasculaire, gérer son effort sur la durée et mémoriser des gestes simples synchronisés en musique.
- 3- Atelier Relaxation et Automassage (2 séances) : il s'agit de renforcer l'attitude positive, libérer les tensions accumulées et acquérir des techniques de bien-être à reproduire à la maison.
- 4- Séance Bilan (1 séance) : circuit training, mise en application des compétences et habiletés sollicitées.

Afin d'encourager au mieux les participants et de mesurer l'impact des séances sur l'amélioration de leur bien-être, **un bracelet connecté leur sera offert (dans la limite des stocks disponibles)**.

Renseignements et inscriptions auprès de Morgane BELEN par téléphone au 06 33 82 60 44 ou par mail : morgane.belen@murec.fr