



Association Sportive Culturelle de Gagnac-sur-Garonne

## Section Vital Energy



# La Gym 3 S : Sport Santé Sénior

## Une démarche de prévention

Le cours de **gym 3 S** est conçu pour les personnes âgées de 60 ans et plus, pour leur permettre d'accéder à la pratique d'activités physiques adaptées.

Il est reconnu que **l'activité physique adaptée régulière** amène des **bienfaits considérables sur la santé**.

Le cours de gym 3 S permet de travailler la **souplesse**, la **mémoire** et **l'équilibre** afin de :

- ⇒ mieux **appréhender le vieillissement**,
- ⇒ **maintenir l'autonomie** au quotidien dans les gestes de tous les jours,
- ⇒ être **plus alerte, plus mobile...**



C'est une **activité collective ludique** visant le maintien de l'état de santé, du bien-être, et des relations sociales.

Les cours sont animés par une **éducatrice sportive spécialisée** pour le public de plus de 65 ans. Ils durent **1 heure 1/2**.