

De la gymnastique douce pour les aînés au Royal



Les exercices sont adaptés à tout le monde. Photo DNA

Depuis le mois de septembre le CCAS de la commune de Rothau propose des cours de gymnastique douce pour les aînés. 15 personnes se sont inscrites avec une moyenne d'âge de 70 ans.

Les cours sont animés par Virginie Puigvert, coach sportif de l'association « Nature & Fit » de Saulxures. Ces

cours ont lieu les mercredis de 10 h 30 à 11 h 30 au cinéma Le Royal.

Ces rencontres de mobilité sont basés sur des exercices ludiques pour un entretien physique, doux et adaptés aux personnes n'ayant pas de problèmes de santé particuliers tout comme aux personnes dont les capacités physiques se sont détériorées au fil du temps.

Pendant une heure ce sont des moments conviviaux, de

partage ; un moyen de s'accorder du temps pour prendre soin de soi. Améliorer sa mobilité et son équilibre au quotidien peut éviter des chutes qui pourraient s'avérer assez graves et handicapantes. Ces exercices entretiennent aussi la mémoire et la concentration.

Une approche globale

Ces cours sont basés sur l'éducation posturale à travers le sport. Cette approche globa-

le permet de redécouvrir son corps, de le tonifier et de l'assouplir. Ces rencontres sont gratuites, financées par la Conférence des Financeurs et avec le soutien de la mairie de Rothau et la Fédération Française Sports Pour Tous. Ce nouveau concept est une réussite car, en voyant les sourires et les mines épanouies des participants, on peut dire qu'il n'y a pas d'âge pour faire du sport !

D.M.