

Gym Chaise



Gym Chaise

Une nouvelle activité est proposée aux adhérents de l'association Générations Mouvement de Miélan : des exercices physiques doux et adaptés. Le groupe associatif Siel Bleu, spécialisé dans l'amélioration de la vie des personnes au travers d'une activité physique adaptée, apporte son concours.

La Gym sur Chaise rassemble des personnes valides ou à mobilité réduite pour découvrir des exercices qui favorisent le maintien de l'autonomie. De la tête aux pieds, bras et jambes sont mis à contribution dans des exercices adaptés à chacun. Chaque séance est réalisée autour d'un thème dans une franche bonne humeur. Les activités physiques sollicitent muscles et articulations, elles stimulent aussi la mémoire. Selon les besoins de participants, les thèmes abordés concernent la fluidité des gestes, la stimulation musculaire, la respiration, la relaxation, la prise de parole et des jeux.

Grâce à une activité respectueuse des envies, capacités et besoins de chacun, Siel Bleu contribue par son accompagnement à une action accessible au plus grand nombre. Le partenariat avec Générations Mouvement et le Conseil départemental du Gers permet d'obtenir un financement avantageux et une faible contribution des personnes volontaires.

Depuis quelques semaines, à raison d'une séance hebdomadaire, le groupe se retrouve autour de Pierre Commet, professionnel spécialisé diplômé, à la salle du club des aînés. Un cycle de 24 séances a été établi, probablement à renouveler selon le souhait des participants.



Gym Chaise



Gym Chaise