



Seniors : on garde la forme !

## ACTUALITÉ

SENIORS ENVIRONNEMENT

**Jeudi 20 mai 2021**

### Seniors : on garde la forme !

Respirer plein des poumons, profiter de la fraîcheur des bois, emprunter des sentiers en écoutant les oiseaux chanter? La nature de Vélizy-Villacoublay nous offre un cadre apaisant. Bonne pour le corps et pour l'esprit, une balade en forêt révèle de nombreux bienfaits. Découvrez les activités organisées par la Ville pour nos aînés.



### Promenons-nous dans les bois?

#### Rando-santé

Rendez-vous en forêt pour des balades au grand air. Tout au long de l'année, la Ville vous propose des parcours variés d'environ 1h30 de marche. Ces randonnées se déroulent dans un cadre sécurisé. Les circuits choisis répondent aux besoins des participants, le groupe s'adapte à la personne marchant le plus lentement. L'occasion de partager un moment de convivialité tout en prenant soin de soi. Bonne humeur assurée !

#### Les bienfaits :

- ? entretien du rythme cardiaque
- ? travail musculaire en douceur

? instant d' détente et convivial



### Marche nordique

Spécialement recommandée aux seniors, la marche nordique est une marche dite active qui se pratique avec l'utilisation de deux bâtons. Un accessoire qui permet d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche, et de propulser le corps vers l'avant. Tout le corps entre en action sans que l'on ait la sensation de faire un effort soutenu. Le rythme de la marche est plus rapide tandis que l'on se sent moins fatigué à la fin. A tester !

#### Les bienfaits :

- ? améliore les capacités cardiaques
- ? entretient la souplesse, l'équilibre et la coordination entre les bras et les jambes
- ? travail musculaire complet (épaules, bras, abdos, fessiers, cuisses)



En attendant la reprise des activités du service Seniors, nous vous invitons à prendre contact avec l'association de randonneuses pedestres Chlorophylle 78. Des animateurs expérimentés encadrent des sorties les mardis, jeudis et dimanches avec toutes les précautions et consignes sanitaires nécessaires.

[Pour plus d'informations](#)