

Donner de la Vie aux Années

Viellir en bonne santé physique et sociale au moyen d'une activité physique adaptée, c'est optimiser les capacités, préserver l'autonomie et prévenir les chutes chez les aînés.

Bien Bouger

C'est pratiquer régulièrement une activité physique adaptée, 3 à 6 séances par semaine, de 40 à 60 minutes par séance, durant des cycles de 6 à 12 semaines, en faisant varier les cycles endurance et résistance.

Bien Manger

C'est adopter un comportement alimentaire basé sur les bienfaits de l'alimentation méditerranéenne : huile d'olive, produits de la mer, fruits et légumes, eau.

Santé Mentale et Sociale

C'est garder le sens du plaisir de vivre, l'envie et le sens des projets. Augmentation des activités sociales et image positive des personnes âgées.

Mieux Vieillir ce n'est pas seulement **apporter des années** à la vie, c'est donner de **la Vie** aux années.



Hérault Sport
Parc Euromédecine
747, av. des Apothicaires
B.P. 24 389
34 196 Montpellier Cedex 5
Tel : 04 67 54 82 00 Fax : 04 67 54 82 99
info@heraultsport.fr
www.heraultsport.fr

