

PRO SENECTUTE

Gym Seniors

SPORT ET MOUVEMENT

De nombreuses activités
pour rester dynamique
et en bonne santé



Pro Senectute
Canton de Genève
ge.prosenectute.ch

Gym Seniors

Avec Gym Seniors, préservez votre capital santé et rencontrez les autres !

Pratiquer régulièrement du sport, bouger, participer à des activités de groupe sont autant de facteurs qui concourent non seulement à la bonne santé et au maintien de l'autonomie, mais aussi à la qualité de vie et au bien-être.

Gym Seniors vous propose trois types d'activités, en salle, à la piscine ou en extérieur

Plus de 200 cours sont donnés hebdomadairement dans plusieurs communes genevoises.

Des activités adaptées à tous les niveaux et encadrées par des professionnel-le-s

Nos moniteurs-trices sont tous-tes formé-e-s et spécialisé-e-s dans leur domaine. Par ailleurs, les moniteurs-trices de nos cours subventionnés sont labellisé-e-s esa, selon les exigences de l'Office Fédéral du Sport (OFSP) et de Pro Senectute.

Des tarifs abordables pour des cours de qualité

Cours à l'année :

CHF 366.- (TTC)/an, payable en deux fois :

En mars : CHF 237.- et en octobre : CHF 129.-.

A l'exception des cours qui ont un tarif sur demande ; entrées piscine non-incluses.

Module de 10 leçons :

CHF 195.- (TTC)

A l'exception des cours qui ont un tarif sur demande.

Liste des cours subventionnés

(Cours à l'année pour les plus de 60 ans)

Aqua-fitness 26° et aqua-gym 32°

(45 min.)

Deux activités qui **ménagent vos articulations** grâce à l'apesanteur.

Entrées piscine Beau-Séjour: CHF 6.- TTC

Entrées piscine Cressy à acheter à leur caisse.

Danses du monde

(75 min.)

Vivre le plaisir de bouger en rythme et en musique, découvrir les traditions par la danse.

Domigym

(60 min.)

La domigym met l'**exercice physique** à la portée des seniors ne pouvant plus sortir de chez eux.

Tarif: sur demande

Gymnastique active de bien-être

(60 min.)

Maintenir sa mobilité et son capital santé par une gym plus en douceur privilégiant souplesse, agilité, équilibre et force.

Gymnastique hors murs

(60 min.)

Au travers d'un **parcours dans divers parcs et quartiers** de Genève et ceci en toute saison.

Gymnastique mieux-être du dos

(60 min.)

Acquérir les bons gestes, les bonnes habitudes pour épargner son dos, améliorer le maintien et la perception de son corps, renforcer et détendre les muscles qui font mal.

Gymnastique mobilité & équilibre

(60 min.)

Pour éviter les chutes, reprendre confiance, garder son indépendance et surtout gagner en sécurité et en liberté!

Gymnastique mobilité & plaisir

(60 min.)

Préserver une qualité de vie par l'acquisition d'une meilleure aisance du mouvement et par le plaisir d'être ensemble.

Gymnastique tonique

(60 min.)

Tenir la forme par une gym de tout le corps développant endurance, force, souplesse et agilité.

Walking et Nordic-Walking

(75 min.)

Marches sportives en plein air avec ou sans bâtons, adaptées à tous les âges et à chaque niveau de performance.

Liste des cours non subventionnés

(Pour les plus de 50 ans)

Danse Orientale

(60 min.)

Danse d'origine égyptienne qui comprend de nombreux styles.

Module de 10 leçons

Do In

(60 min.)

Séances de **pratique corporelle issue de la tradition orientale**, associant des techniques d'automassage à des exercices d'assouplissement et d'étirement des méridiens d'acupuncture, rythmés sur la respiration.

Module de 10 leçons

Gymnastique en été (hors période) Fitness Urbain

(durée variable)

Parcourir divers parcs et quartiers de Genève.

Tarif: sur demande

Linedance-Country

(60 min.)

Danser sur des rythmes de rock, rumba, charleston, mambo, valse, tango, slow, cha-cha-cha, samba, etc., sur des **chorégraphies précises, en ligne et sans partenaire.**

Module de 10 leçons

Pilates

(60 min.)

La méthode pilates est une **gymnastique douce** qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques.

Module de 10 leçons

Séjours

(durée variable)

Divers séjours sont proposés comprenant des activités sportives.

Tarif: sur demande

Sophrologie

(60 min.)

Techniques de **relaxation physique et mentale** et de soutien psychologique.

Tarif: sur demande

Yoga

(60 min.)

Discipline qui inclut des postures corporelles, des **exercices de respiration et de méditation**.

Tarif: sur demande

Zumba

(60 min.)

Exécution de **chorégraphies simples** sur une grande variété de musique.

Module de 10 leçons



+ L'Office fédéral des assurances sociales subventionne ces cours parce qu'ils aident particulièrement à lutter contre les atteintes liées à l'âge.



Gym Seniors est un programme de Pro Senectute Genève, fondé en 1967. Son but est d'offrir des cours d'activités physiques et sportives de qualité pour les seniors. Les monitrices-teurs s'investissent pour contribuer à l'amélioration du bien-être général de la population et donner les moyens à ses participant-e-s de prendre en main leur santé.

PRO SENECTUTE

Gym Seniors

SPORT ET MOUVEMENT

Route de Saint-Julien 5 B
1227 Carouge

Tél. 022 345 06 77
Du lundi au jeudi, de 08h30 à 12h00
gymseniorsge@ge.prosenectute.ch

www.ge.prosenectute.ch/gym-seniors