

Maintien+

Un programme d'exercices adapté pour des retraités actifs.

Contenu:

- Réchauffement
- Cardio
- Renforcement
- Étirements
- Relaxation
- Fiches explicatives

Le tout en s'amusant

Les classes comptent de 12 à 15 personnes.



Action Santé Mobilité Plus

Bougez Plus, Vivez Mieux!

Où: Nous nous déplaçons avec notre équipement à votre résidence.

Quand: A déterminer, selon votre convenance.

Durée: Environ 60 minutes, une fois par semaine pour 12 semaines.

Vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter.



www.asm-plus.com
(514) 839-8477
(579) 379-8993
info@asm-plus.com

Membre



Cette publicité n'est pas une publicité de l'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec et n'engage que son auteur.

Action Santé Mobilité Plus



Maintien+

Programme de
maintien de la forme

Mise en forme
pour retraités
actifs

Téléphone: (514) 839-8477

Action Santé Mobilité Plus présente:

Maintien⁺

La retraite est une étape de la vie pour ralentir, s'amuser et en profiter. Cette période offre beaucoup de temps libre pouvant mener à la sédentarité. Selon Santé Canada, « l'inactivité physique est aussi dommageable pour la santé que le tabagisme ».

Comment poursuivre la lutte, afin de retarder les effets du vieillissement et augmenter les chances d'être autonome plus longtemps?

MAINTIEN PLUS!!!

C'est pourquoi nous avons conçu un nouveau programme d'exercice adapté à la suite du programme Bouger+ ou du programme P.I.E.D.



Que faire?

Il suffit de poursuivre les bonnes habitudes de vie acquises lors du programme Bouger+ ou P.I.E.D. et incorporer des activités physiques dans votre quotidien.

Pourquoi?

Les statistiques sont inquiétantes :

- Selon Santé Canada, une personne âgée de 65 ans et plus sur trois chute chaque année;
- Pour chaque chuteur, 50 % rechuteront dans la même année;
- Selon certaines études, 36 % des personnes âgées qui tombent ne sont pas capables de se relever seules.

Les conséquences :

- Douleur pouvant devenir chronique;
- La peur (diminution de la confiance en soi, limitation autant physique que sociale);
- Perte d'autonomie.

Quels autres services offrons-nous?

Des classes d'exercices adaptées pour les personnes âgées, les personnes à mobilité réduite ou souffrant de douleur persistante. Ces classes sont élaborées par une thérapeute en réadaptation physique membre de l'Ordre Professionnel de la Physiothérapie du Québec, afin qu'elles soient sécuritaires.

Les avantages de la classe d'exercices

- Augmentation de la force;
- Augmentation de la flexibilité;
- Augmentation de l'endurance;
- Diminution du risque de chute;
- Divertissement menant à la bonne humeur.

Maintien⁺

Bougez Plus, Vivez Mieux!



www.asm-plus.com



(514) 839-8477



(579) 379-8993



info@asm-plus.com

Action Santé Mobilité Plus