

Mont Solidaire

Du pilates pour les seniors

Mont Solidaire présente sa nouvelle activité : le pilates ! Un ensemble d'exercices physiques doux pouvant être pratiqués par des personnes de tout âge.

Cette méthode de gymnastique fait travailler en profondeur et en douceur les muscles du corps. Voici une liste non exhaustive des bienfaits que le pilates apporte aux personnes âgées :

- Amélioration de l'équilibre et de la souplesse ;
- Amélioration de la posture et de la force musculaire ;
- Renforcement de la mobilité ;
- Permet de prévenir et de lutter contre l'ostéoporose.



© Mont Solidaire

La Montaine Rose-Marie Diaz a suivi une formation de pilates pour les seniors et Mont solidaire a mis sur pied deux cours chaque jeudi : à 16h45 et à 18h, à la salle de paroisse du haut. Il y a encore quelques places. Pour plus de renseignements, téléphonez à Gisela Raeber au 079 212 20 17.