Atelier
GYMNASTIQUE « Parkinson et en perte d'autonomie »

❖ Descriptif de cet atelier ;

Quoi et pour qui ?	Faciliter la pratique de la gymnastique pour les personnes touchées par la maladie de Parkinson et leurs aidants(es), • Pour toutes et tous, sans prérequis • Et adhérents(es) de France Parkinson
Animation	Séance de 60mn dans cadre sécurisant, structuré et est dispensé par personne qualifiée Sport-Santé ; • Constitue un véritable pilier thérapeutique. • Qui conviendra également à des personnes en perte d'autonomie • Ce cours de gymnastique constitué essentiellement ; de renforcement musculaire, de respiration d'étirements
Coût	C'est activité est proposée par la mairie de Colombes, et nous sommes heureux de vous en relayer l'information ; • Le tarif est à voir sur le site de la mairie, ou auprès de la personne en charge des inscriptions
Bienfaits	De nombreux bénéfices constatés, sur de nombreux plans ; • Amélioration de la mobilité et de l'équilibre • Réduction générales des symptômes • Maintien de la force musculaire. • Sociabilité ; cette activité renforce l'estime de soi et réduit le sentiment de solitude.

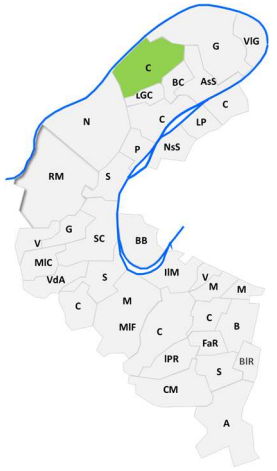
❖ S'Informer, s'Inscrire ;

Comité FP 92	Lettre-Programme «Altoséquanaise»	Site ; https://www.franceparkinson.fr/comite-92/,
Référente Co 92 FP	Laurence SAUTEREY Bénévole	Courriel ; ***laury92sty@gmail.com***
Inscriptions	Terkia BOUDJEMIA Sce Intergénérationnel	Courriel ; ***terkia.boudjemia@mairie-colombes.fr***

❖ Lieux & Séances de pratique ;

➢ *A Colombes ;*

démarrage le 07 Octobre 2025



COLOMBES	Mardi
• Salle « **J'sport** » • 27 avenue de l'Europe - 92700	*09h30 à 10h30*