

## Activité physique : nouveautés sur La Côte dès la rentrée

Parce qu'il est toujours temps d'améliorer sa condition physique, Pro Senectute Vaud propose une offre de prestation variée et dynamique, adaptée à tous les seniors. Sur La Côte, plusieurs groupes se réjouissent d'accueillir de nouveaux participants.

### Bouger pour être en forme et rester autonome

Aujourd'hui, on sait que la condition physique peut se conserver au fil du temps, avec un entraînement régulier. Nul besoin d'être un athlète, il convient simplement de bouger plusieurs fois par semaine pour exercer sa force et son endurance tout en saisissant chaque occasion de se mettre en mouvement, comme en privilégiant les escaliers à l'ascenseur. Rester actif ou le devenir permet de retarder certains effets indésirables du vieillissement tels que la fonte musculaire ou les troubles de l'équilibre. Bouger au quotidien peut ainsi assurer un meilleur confort de vie et accroître le nombre d'années vécues de manière autonome et indépendante.

### Des cours adaptés à tous les seniors

Pro Senectute Vaud propose un large éventail d'activités pour tous les retraités, quel que soit leur âge ou leur condition physique, à des tarifs préférentiels.

Les seniors de la Côte pourront rejoindre l'un des nouveaux groupes, dès la rentrée prochaine :

- Morges : entraînement urbain (vendredi de 10h à 11h) et Equibr'Age (mardi de 8h45 à 9h45)
- Gland : danses de tous pays (mercredi de 13h15 à 15h15) et Nordic Walking (mercredi de 9h à 10h30)
- Nyon : Equibr'Age (mercredi de 14h30 à 15h30 ou 15h45 à 16h45)

L'entraînement urbain utilise l'espace public et ses infrastructures (bancs, escaliers, etc.) pour travailler la condition physique de manière itinérante et créative, en plein air et par tous les temps. Avec la méthode Equibr'Age, des exercices permettant de stimuler la force des jambes et l'équilibre sont enseignés en groupe puis pratiqués à la maison, pour mieux prévenir les chutes et se sentir plus de sécurité au quotidien.

Renseignements et inscription au 021 646 17 21, [info@vd.prosenectute.ch](mailto:info@vd.prosenectute.ch)

### Contact pour les médias

Pro Senectute Vaud, Isabelle Maillard, responsable Sport et santé

Téléphone: 021 646 17 21, E-Mail: [isabelle.maillard@vd.prosenectute.ch](mailto:isabelle.maillard@vd.prosenectute.ch)

#### Pro Senectute Vaud

Fondée en 1919, Pro Senectute Vaud est une association privée reconnue d'utilité publique qui contribue au bien-être moral, physique et matériel des retraités. Destinée aux individus comme aux collectivités, organisations et entreprises, son offre de prestation est variée : conseil, accompagnement, prévention, information, loisirs. Le travail des quelque 100 collaborateurs salariés est complété par l'implication de plus de 500 bénévoles, indispensables au bon fonctionnement de l'institution. Pro Senectute Vaud est certifiée par le label de qualité ZEW. [www.vd.prosenectute.ch](http://www.vd.prosenectute.ch)

#### Pro Senectute Vaud

rue du Maupas 51 · 1004 Lausanne · Téléphone 021 646 17 21  
Fax 021 646 05 06 · [info@vd.prosenectute.ch](mailto:info@vd.prosenectute.ch) · [vd.prosenectute.ch](http://vd.prosenectute.ch)

IBAN  
CH85 0900 0000 1001 2385 9

