

CIRCUIT GYM

Parcours d'exercices physiques



- Chutes à répétition
- Fragilité de la personne de plus de 70 ans
- Maintien de l'autonomie

Pour qui ?

Circuit d'exercices physiques adapté aux personnes âgées de 70 ans et plus.



Pourquoi ?

- Maintenir l'autonomie
- Diminuer les troubles de l'équilibre
- Travailler le renforcement musculaire

Il n'y a pas d'âge pour faire du sport !



Comment y participer ?

Prendre un RDV de consultation avec un gériatre qui évaluera vos besoins et vous expliquera le contenu du circuit.

Nous contacter :

01 40 05 49 43
ou 01 40 05 43 94
consultation.geriatric.lrb@aphp.fr

Qui vous prend en charge ?

Vous serez accueilli par un EAPA (*enseignant d'activités physiques adaptées*), qui vous proposera 2 à 3 séances par semaine, adaptées en fonction de votre condition physique.

Ces séances sont construites pour travailler l'équilibre, l'endurance et la musculation.

Prise en charge ?

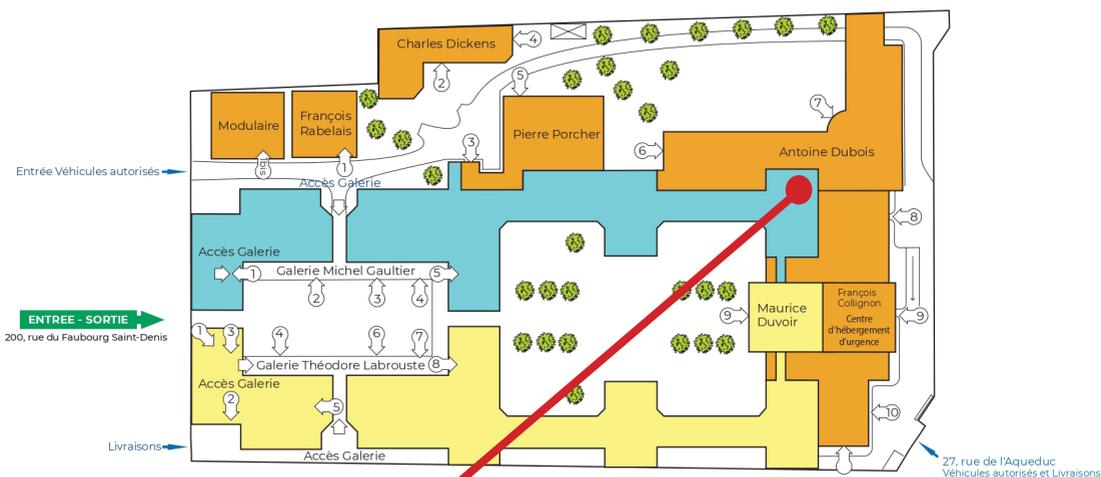
Il est possible de vous fournir un bon de prise en charge de votre transport (VSL ou ambulance).

Informations pratiques

📍 Hôpital Fernand-Widal

200 rue du Faubourg Saint Denis 75010 Paris

Transports pris en charge : ambulance, VSL ou taxi



Consultation Séniors :

Bâtiment Antoine Dubois, secteur Jaune - Porte 9 - 3^{ème} étage.
Suivre les flèches oranges au sol (direction Centre neuro-cognitif).

Salle de sport :

Place Diane , Secteur Orange - Porte 7 - RDC Bas.