



Extrait du Foyer des Jeunes de SAULNY

<https://www.fdj-saulny.fr/activites/gymnastique/article/nouveau-actimarch-r>

Nouveau : ActiMarch'®

- Activités - Gymnastique -

Date de mise en ligne : dimanche 9 octobre 2011



Copyright © Foyer des Jeunes de SAULNY - Tous droits réservés

En plus de la [gymnastique](#), de la [gym douce](#), de la [remise en forme](#) et du [yoga](#), le Foyer des Jeunes propose une nouvelle activité "forme et bien-être" au sein de la section Gymnastique : l'ActiMarch'®.

L'ActiMarch'® est un programme de la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire : une marche dynamique de 30 à 45 minutes en terrain plat, accessible à tous et personnalisée selon les objectifs de chacun (forme, minceur, reprise d'activité physique, ...).

Cette discipline :

- ▶ permet d'augmenter le capital santé grâce à la mise en jeu de nombreux muscles et articulations
- ▶ participe au maintien de l'autonomie
- ▶ prévient les maladies cardio-vasculaires en diminuant certains facteurs de risques comme la pression artérielle
- ▶ améliore la tolérance au stress en favorisant une bonne irrigation du cerveau et la concentration
- ▶ aide à garder un poids stable en stimulant le métabolisme.

Les séances d'une heure sont encadrées par un animateur diplômé de la FFEPGV et se déroulent pour le moment les vendredis de 9H à 10H au plan d'eau du Saulcy.

Pour plus d'informations, contacter [Marie-Angèle PACIEL](#) par mél ou au 03 55 80 97 18.