

Programme hebdomadaire de gym douce pour seniors

Séances conseillées : 20 à 30 minutes - 2 à 3 fois par semaine

Jour	Objectif de la séance	Exercices recommandés
Lundi	Mobilité générale	Respiration, rotation des épaules, étirement des bras, mobilité du cou.
Mardi	Renforcement doux	Extension de jambe assise, lever des talons, flexion légère avec appui sur chaise.
Mercredi	Équilibre	Équilibre sur un pied avec support, marche douce sur place, pas latéraux.
Jeudi	Souplesse	Étirement du dos, rotation du buste, inclinaisons latérales lentes.
Vendredi	Coordination	Coordination bras-jambes, marche lente, mouvements croisés simples.
Samedi	Relaxation active	Respiration profonde, étirements légers, relâchement des épaules.
Dimanche	Récupération douce	Marche tranquille, respiration calme, relaxation assise.

Conseil pratique : adaptez toujours les exercices à la condition physique de la personne. Les mouvements doivent rester lents, fluides et confortables.