

# 50 ANS ET EN FORME

retrouver sa mobilité, sa souplesse

**En abonnement 30\$**

**9-16-23-30 janvier**

**6-13 février**



**« À LA FOIS »: 7\$**



## SE MUSCLER APRÈS 50 ANS?

De 30 à 80 ans, on peut perdre de 30 à 60 % de notre masse musculaire. Ce phénomène de sarcopénie est sans doute à l'origine de l'idée voulant qu'une fois franchi le cap de la cinquantaine, il soit impossible d'augmenter sa masse musculaire et qu'on ne puisse que conserver ce qui existe déjà.

### **Le saviez-vous?**

Dès 40 ans la perte de masse musculaire se fait à un rythme de 10% annuellement?

Vous devez bouger activement au moins 30 minutes / jour?

La motivation dure moins de 3 semaines, L'effet de groupe est donc préférable.

Le groupe a une action directe sur vos objectif, vos efforts et aussi sur le volet social

**Quoi :** Atelier de mise en forme dirigé

**Quand :** MERCREDIS 10H30

**Où :** centre des Loisirs

**Qui :** PHONG BUI , Instructeur certifié

**Coût :** 5\$, en abonnement ou 7\$ à la fois matériel fourni , amenez un tapis

**Description:** Atelier dirigé afin de travailler sur la posture, l'équilibre, les stabilisateurs, la proprioception, incluant des exercices cardios