



Gymsana Droh!Me - Activ' Marche Nordique Yoga

Date d'expertise : 01 octobre 2020

---

Chaussée de la Hulpe,51  
1180 Uccle

0489617667  
stephanie.vandresse@gymsana.be

### Information générales

L'asbl Gymsana a pour objectif de prévenir les effets néfastes de la sédentarité et du vieillissement chez les personnes âgées, malades et/ou handicapées grâce à des programmes d'Activités Physiques Adaptées (APA).

Ces programmes favorisent l'amélioration de l'autonomie et de la qualité de vie des participants par la pratique activités motrices régulières, qui sont dispensés et accompagnés par des professionnels spécifiquement formés en APA.

Gym active + gym prévention des chutes

Marche Nordique adaptée

Yoga-Sana

## 01 Les services sont destinés à

### Le public cible

#### Des personnes en situation de handicap

Les personnes en fauteuil roulant

Les personnes marchant difficilement ou appareillées

#### Des catégories d'âge

Les jeunes adultes de 19 à 21 ans

Les adultes de 22 à 64 ans

Les séniors de 65 à 79 ans

Les séniors de plus de 80 ans

**Auteur :**

Un auditeur officiel AccessAndGo