

PRÉSENTATION DE NÎMES SPORT SANTÉ

Nîmes Sport Santé est une association à but non lucratif, qui est devenue au fil des années un acteur de référence du **Sport-Santé** et de l'**Activité Physique Adaptée** sur le territoire nîmois.

Notre mission : permettre à chacun de bouger de manière adaptée, sécurisée et progressive, quels que soient son âge, son état de santé ou ses capacités.

À travers ses différents programmes, l'association accompagne les personnes pour préserver leur santé, améliorer leur condition physique, renforcer leur autonomie et favoriser leur bien-être physique, mental et social.

Habituée **Maison Sport-Santé**, Nîmes Sport Santé développe des parcours personnalisés, encadrés par des professionnels qualifiés, en lien avec les acteurs de la santé et du territoire.

SPORT THÉRAPIE	Aujourd'hui, l'association déploie son expertise autour de 9 pôles d'activités , afin de proposer une réponse adaptée aux besoins de chacun.
SPORT BIEN-ÊTRE	
SPORT SÉNIORS	
SPORT ADAPTÉ	
SPORT INSERTION	
ÉCOLE DE SPORT	
SPORT FORMATION	
SPORT ENTREPRISE	
SPORT RECHERCHE	

CONTACTEZ-NOUS

06.31.41.83.00

asso@nimessportsante.fr

420 avenue de la Bouvine
Résidence Le Neptune
30900 Nîmes

www.nimessportsante.fr



AVEC LE SOUTIEN DE



Gard



Association loi 1901, à but non lucratif
Habituée Maison Sport Santé

DISPOSITIF SÉNIORS EN FORM'



L'ACTIVITE PHYSIQUE, OUTIL AU BÉNÉFICE DE LA
SANTÉ ET LA QUALITÉ DE VIE DES PERSONNES
ÂGÉES



REPUBLIQUE FRANÇAISE

PRÉSENTATION

L'association dispose d'un **PÔLE SPORT SENIORS** ouvert aux personnes qui avancent en âge et à la recherche d'une activité physique adaptée à leurs capacités.

Nîmes Sport Santé met en place depuis plusieurs années au sein de ce pôle le **dispositif Séniors en Form'** financé par CAP Prévention Retraite



OBJECTIFS DU PROGRAMME

- Reprendre une activité physique adaptée, régulière et sécurisée ;
- Sensibiliser à une bonne hygiène de vie (nutrition, activité physique, etc...) ;
- Limiter la perte d'autonomie ;
- Limiter l'isolement ;

DÉROULEMENT



Conférence

Le dispositif débutera par une conférence sur l'activité physique et les dangers de la sédentarité avec l'avancée en âge (2h)

Programme d'activité physique adaptée



14 séances d'1h30

(dont 2 séances de bilan de forme)



Tous les lundis de 14h00 à 15h30
De septembre à décembre 2026

Les séances prendront différentes formes :
gymnastique douce, assouplissement,
parcours d'équilibre, ...

Lieu : Nîmes Université



5 rue du docteur Georges Salan
30000 Nîmes



LES PETITS PLUS (+)

Trois séances de sensibilisation sont dispensées durant le programme.

1 ATELIER DIÉTÉTIQUE

Animé par une diététicienne



1 ATELIER SOPHROLOGIE

Animé par une sophrologue



1 ATELIER GESTES ET POSTURES

Animé par un kinésithérapeute

