

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE



Création : Déclarée au Journal officielle 2 décembre 1983

Vocation : Elle a pour but la pratique de la gymnastique sportive pour tous les âges.

Nbre d'adhérents : 180 adhérents en 2005 pour le canton de Boves et environs.

Bureau : Présidente : Jacqueline ARTHUR, Trésorière : Marie-Thérèse DUBOIS

Contact : 03 22 09 30 07 (Trésorière)

@mail : duboismi@free.fr

Petite Histoire

Une personne n'ayant jamais pratiqué de sport tout au long de sa vie ne doit pas s'imaginer qu'il est trop tard pour démarrer, sur le tard, une activité physique.

De fait, la pratique régulière d'exercices corporels à partir de 50 ans, même de manière modérée, a des effets bénéfiques sur la santé.

Dans cette optique, la Fédération française de gymnastique volontaire (FFEPGV) propose dans toute la France des cours adaptés aux quinquas et plus.

Avoir une activité physique améliore la mémoire, favorise le sommeil, diminue le stress, fait baisser la tension artérielle, diminue le rythme cardiaque, fait baisser le taux de mauvais cholestérol, fait baisser le taux de triglycérides, augmente le diamètre des artères du cœur et du cerveau, augmente la densité osseuse, augmente la résistance des cartilages articulaires, augmente la force et la résistance musculaire, augmente la confiance en soi.