



Bougeons-nous Fitness & Wellness pour seniors



Bouger, respirer, bien vieillir... Un espace de forme et de bien-être à Renens, spécialement conçu pour les aînés.

L'importance de **BOUGER**

Le centre Bougeons-nous offre un espace de mouvement et de convivialité pour les seniors. Un lieu pensé pour garder la forme, le sourire et le plaisir d'être actif, à tout âge.

Préserver sa vitalité



Bouger, c'est préserver sa vitalité et sa liberté au quotidien. Même pratiquée en douceur, l'activité physique aide à rester actif, confiant et autonome plus longtemps.

Soutenir le corps et l'esprit



Les études le confirment : le mouvement régulier soutient la santé du corps et de l'esprit, tout en renforçant la joie de vivre et les liens sociaux.

Bouger à son rythme, avec plaisir



Au fitness Bougeons-nous, chaque séance est une occasion de prendre soin de soi — à son rythme, et dans la bonne humeur.

Il n'est jamais trop tard pour s'y mettre !



L'espace **FITNESS**

Les installations du fitness* sont spécialement conçues pour les **personnes âgées**, permettant des réglages adaptés et un suivi personnalisé. Un **coaching individuel** est également possible sur demande pour un encadrement encore plus ciblé.

Objectifs du programme fitness

- Renforcer la musculature
- Améliorer l'équilibre et prévenir les chutes
- Développer la coordination
- Stimuler les fonctions cognitives
- Prévenir/soulager l'arthrose
- Réduire les problèmes cardiovasculaires
- Améliorer la mobilité
- Réduire l'anxiété et augmenter le bien-être

* Vélos, crosstrainer, Dividat Senso (borne vidéo ludique), poids légers, balles, élastiques

L'espace **WELLNESS**

Après l'effort, place au réconfort !

En bonus pour les bénéficiaires des CATs et résidents des EMS/EPsM de la Fondation La Primerose, un espace Wellness est mis à disposition. Un lieu apaisant, pensé pour le bien-être, la détente et le ressourcement.

Services proposés :

- Salle de détente
- Fauteuils de relaxation
- Massages détente
- Réflexologie
- Manucure
- Chariot sensoriel

Une belle raison de rejoindre la Fondation, pour profiter d'un accompagnement complet alliant activité physique et bien-être !



A propos de la **FLP**

Créée en 1996, la Fondation La Primerose développe depuis près de 30 ans un éventail de solutions pour accompagner les personnes dépendantes à tous les stades de leur parcours de vie. Forte de plus de 250 collaborateurs, elle propose dans le canton de Vaud une offre complète, humaine et évolutive, centrée sur la personne.

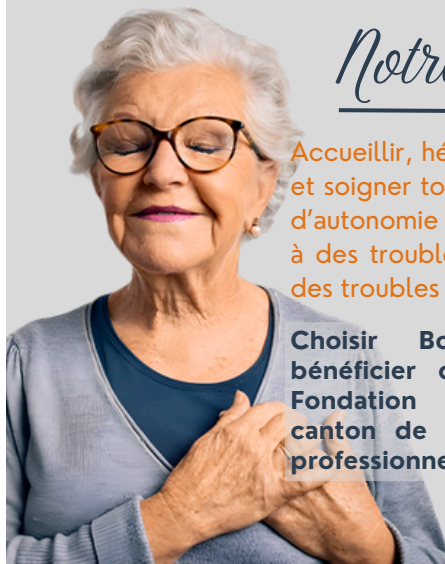
Un réseau de soins complet

- 3 EMS
- 4 CATs (centres d'accueil temporaire)
- 1 OSAD (appartements supervisés)
- 2 EPSM (établissements psycho-sociaux médicalisés)
- 1 restaurant
- 1 espace fitness & bien-être pour seniors

Notre Mission

Accueillir, héberger, accompagner et soigner toute personne en perte d'autonomie liée au vieillissement, à des troubles neurocognitifs ou à des troubles psychiatriques.

Choisir Bougeons-nous, c'est bénéficier de l'expertise d'une Fondation reconnue dans le canton de Vaud, pour un suivi professionnel et bienveillant.



INFORMATIONS *pratiques*

Situé en centre-ville de Renens, l'espace Bougeons-nous est facilement accessible à pied, en voiture ou en transports publics.

Bougeons-nous Fitness & Wellness

- 📍 Av. de la Poste 14, 1020 Renens
- ☎ 079 517 22 63
- ✉ bougeonsnous@fondationlaprimerose.ch
- 🕒 Lundi au vendredi : 9h - 12h et 13h30 - 17h



Quels sont les **TARIFS** ?

Bénéficiaires des CATs / EMS / EPSM

CHF 3.- par séance (1h)
ou CHF 28.- par mois avec abonnement

Seniors externes

CHF 5.- par séance (1h)
ou CHF 35.- par mois avec abonnement *

* Durée minimale de 3 mois

www.fondationlaprimerose.ch

Suivez-nous sur les réseaux sociaux :

