



Atelier Sport-Santé Seniors





PREMIER TRIMESTRE 2024

ATELIERS SPORT-SANTÉ SENIORS

REJOIGNEZ-NOUS ! C'EST GRATUIT



LES ATELIERS SPORT-SANTÉ C'EST : 4 SÉANCES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES + UN BILAN INDIVIDUEL + 3 CONFÉRENCES D'ÉCHANGES SUR : LA PHYSIOLOGIE DU VIEILLISSEMENT, LE BIEN VIEILLIR, LA NUTRITION.

RENSEIGNEMENTS AU 06 88 30 59 19



Après les inscriptions et la mise en route des différentes activités de cette nouvelle saison (gym tonique et HIIT, réveil musculaire, bungy pump, pilates et stretching), l'association propose les activités spécifiques pour les séniors de 60 ans et plus.

Vieillir en bonne santé, éviter la sédentarité et la perte de confiance en soi, préserver ou retrouver une bonne image de soi, recréer des liens sociaux sont les objectifs des ateliers qui seront proposés dès Octobre.

L'atelier Activités Physiques Adaptées conduit par Alexandra débutera le mardi 1^{er} Octobre. Les séances se dérouleront tous les mardis de 16H45 à 17H45 à la salle des fêtes de Marquefave. Il est ouvert à TOUS. L'équilibre, la souplesse, le travail musculaire feront partie des compétences mises en œuvre aux cours des exercices et ateliers mettant en jeu du matériel spécifique mis à disposition gratuitement par l'association. (du 1^{er} octobre 2024 à Mai 2025 100€ + licence)

Mais une bonne santé physique ne peut être dissociée d'un bon équilibre psychologique. C'est pour cette raison qu'un atelier MEMOIRE débutera le mardi 08 Octobre. Pendant 8 séances, tous les mardis de 9H30 à 12H, les plus de 60 ans sont invités à venir entretenir leur mémoire avec Philippe SEBIRE « SENIORS CONNEXION ». Cet atelier fera découvrir les bonnes pratiques pour optimiser sa mémoire : nutrition, gestion du stress et des émotions, interaction médicamenteuse seront intégrés au programme à travers des exercices ludiques, des jeux, des applications du smartphone

Découvrir le fonctionnement des différentes mémoires, se servir de moyens mémotechniques permettront d'entretenir sa mémoire et parfois de retrouver dynamisme et sociabilité. Ces ateliers MEMOIRE sont ouverts à TOUS et GRATUITS. Ils sont mis en place avec la participation de la Conférence des financeurs, la Région et la municipalité de Marquefave pour le prêt de matériel.

Vous pouvez encore vous inscrire !

Contacts : 06 88 30 59 19