

LA PREVENTION PAR L'ACTIVITE PHYSIQUE...VOUS CONNAISSEZ ?



Vous avez 60 ans ou plus, vous vivez à votre domicile :

Le Groupe Associatif Siel Bleu, acteur à part entière de la prévention santé en France et en Europe, vous invite à participer à un programme de découverte des capacités physiques par l'activité Physique adaptée.

Conférence sur les bienfaits de l'activité physique adaptée et inscription aux ateliers pour ceux qui le souhaitent :

Le mercredi 8 Novembre 2017 à 15h

Lieu : salle de la mairie de Vernajoul.

Découverte d'un panel d'activités physiques adaptées lors de 16 séances d'1h30

- Séance 1: évaluation de la condition physique
- Séance 2: Gymnastique douce
- Séance 3: Equilibre
- Séance 4: relaxation, gestion du stress et de la respiration
- Séance 5: Gestes et postures dans le quotidien et Etirements
- Séance 6: Découverte du Step adapté
- Séance 7: parcours cardio-training
- Séance 8: Nutrition : Manger équilibré + Savoir garder du plaisir
- Séance 9: Randonnée santé, marche avec bâton
- Séance 10: Jeux d'adresse et d'habileté
- Séance 11: : renforcement musculaire et étirement axé sur le mal de dos
- Séance 12: Mémoire et forme
- Séance 13 : Séance avec bâton de marche niveau 2
- Séance 14: Gymnastique douce
- Séance 15: Découverte de l'élastique
- Séance 16: évaluation de la condition physique et bilan

16 euros de participation par personne pour l'ensemble du programmes (1 euro la séance)!

(Financés par la CNSA au titre de la Conférence des Financeurs)

Contacts : Benjamin MARTINEZ *Responsable départemental de l'Ariège*
Tel : 07.60.88.73.72
Mail : benjamin.martinez@sielbleu.org