



UTOIEP 44
TOUS LES SPORTS AUTREMENT



A Mon Rythme

je cultive mon bien-être

Seniors + 60 ans

Tous les vendredis · 10h - 11h

**Du 25 septembre 2020
au 18 juin 2021**



**ATELIERS
EQUILIBRE**

**JEUX DE
MEMOIRE**

**ACTIVITES
LUDIQUES**

PROGRAMME A MON RYTHME

Mis en ligne le 28 septembre 2020



ufolep 44
TOUS LES SPORTS AUTREMENT



A Mon Rythme

je cultive mon bien-être

Seniors + 60 ans

Tous les vendredis • 10h - 11h

Du 25 septembre 2020
au 18 juin 2021
hors vacances scolaires

Séance d'essai le 25 septembre

Tarif : 30€

Obligation de fournir
un certificat médical

**Complexe sportif de la Maison Blanche
Salle des Acacias**

Allée des sports 44360 Vigneux-de-Bretagne

simonbriand9@gmail.com

06 69 91 02 30



Carsat Retraite & Santé
Pays de la Loire

Conférence des financeurs
PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE
DES PERSONNES ÂGÉES EN LOIRE-ATLANTIQUE

**ATELIERS
EQUILIBRE**



**JEUX DE
MEMOIRE**

**ACTIVITES
LUDIQUES**



**ETIREMENT
SOUPLESSE**

**BALADES
SANTE**



L'Union Française des Œuvres Laïques d'Education Physique 44 (UFOLEP 44) propose le programme d'activités physiques A mon rythme, destiné aux personnes séniors.

A travers ce programme, l'UFOLEP a pour ambition de préserver le capital santé des personnes, de permettre le maintien de l'autonomie et l'indépendance, de lutter contre toute forme d'inactivité et de créer et/ou préserver le lien social.

Pour qui ?

Ces séances s'adressent aux personnes séniors retraités ou non (+ 60 ans). L'objectif de ces séances est d'utiliser la multitude des activités physiques pour développer et s'approprier les capacités physiques utiles aux gestes de la vie quotidienne.

Pourquoi ?

Lutter contre les effets de la sarcopénie et la perte des capacités cardio-pulmonaires
Maintenir et développer la fonction locomotrice
Développer le bien-être physique, psychique et sociale des individus par la pratique sportive

Limiter la sédentarisation des individus

Quelles activités ?

Les activités physiques et sportives sont pratiquées dans une approche conviviale et adaptée :

Exercices d'étirements, d'assouplissement et de renforcement (assis et debout)
Circuit training avec le poids du corps
Balades santé (marche nordique pour tous)
Parcours de motricité et coordination des bras et des jambes seul.e ou à plusieurs
Ateliers ludiques de précision et d'équilibre
Travail sur la respiration, le toucher et le ressenti
Jeux de mémoire

Comment ?

Les activités sportives sont encadrées par des éducateurs sportifs diplômés d'Etat et formés spécifiquement à l'encadrement du public sénior. Le matériel nécessaire est mis à disposition par l'UFOLEP 44.



≡ RETOUR À LA LISTE



Mairie d'Héric

2 Rue Saint Jean
44810 HÉRIC

☎ 02 40 57 96 10

📧 CONTACTEZ-NOUS

Horaires :

Lundi - Mercredi - Vendredi

9h-12h30 / 14h-17h30

Mardi et Jeudi

9h-12h30

Samedi

9h30-12h00