



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**



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'Éducation 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