Siel Bleu
Donnons de la vie aux années !

PRESENTATION DES INTERVENTIONS

Ateliers Gym Senior

Milly la foret

Profil des participants

Les participants à cette activité sont des retraités soucieux de se prendre en main pour conserver de bonnes aptitudes motrices en réalisant des exercices réguliers basés sur du travail musculaire, articulaire et en lien avec la prévention des chutes.

Programme proposé

Les séances sont dispensées chaque vendredi matin pour une durée de une heure et se composent d'une partie échauffement, puis d'exercices alternant entre la dextérité, la force, l'agilité ou encore la résistance à l'effort et enfin une partie ludique basée sur des activités coopératives, des parcours de marche ou des exercices multitâches.

Il existe actuellement 2 groupes chacun composé de 15 personnes maximum de façon à conserver un travail qualitatif des intervenants qui pourront porter leur attention sur les besoins spécifiques de chacun.

Point de vue des participants

Les participants viennent pour en apprendre plus sur eux même et sur leurs capacités physiques mais aussi pour passer un moment convivial et ludique avec des personnes résidant dans le même secteur géographique.

Un regard professionnel sur les attitudes de marche et les notions d'équilibre permet d'apporter des corrections pour entretenir son autonomie de déplacement et rassurer par rapport à ses capacités.

Inscrits 2014

En Juin 2014 nous enregistrons 25 inscrits sur ces ateliers. 20 personnes de Milly la foret, 3 de Moigny sur Ecole et 2 de Oncy sur Ecole.