

ACTIVITES VARIEES EN PLEIN AIR (C.R.E.M.E.)

Effectif maxi / séance : 20 - 25

Intérêt de l'activité

Protéger, voire renforcer les capacités qui sont essentielles aux séniors pour maintenir leur autonomie et leur qualité de vie le plus longtemps possible :

Description de l'activité

- COORDINATION
- RENFORCEMENT
- EQUILIBRE
- MEMOIRE
- ENDURANCE

Des techniques d'animations variant à chaque séance seront utilisées : marches, gym et yoga debout, danses de groupe, jeux d'adresse, circuit training, aérogym...

Pré-requis : Etre en mesure de rester debout 1h30

Tenue et équipement nécessaires :

Bouteille d'eau. Tenue confortable et chaussures de sport. Petit sac à dos

Risques et précautions éventuelles

Les séances sont animées avec toutes les précautions nécessaires à la sécurité des pratiquants.