

PROMENADE ADAPTEE

Intérêt et description de l'activité
<p>Intérêt :</p> <p>La marche est reconnue comme étant une activité très bénéfique pour les personnes avançant en âge ou souffrant de diverses pathologies. La pratique en groupe encourage à l'effort, crée un lien social et favorise la convivialité.</p> <p>Description :</p> <p>Cette activité est un complément à l'activité GYM ADAPTEE (SMS) proposée en salle le mardi matin. Elle permet de continuer à pratiquer la marche à un rythme adapté aux participants. Elle pourra intégrer quelques petits mouvements d'échauffement, de renforcement et d'étirement, toujours adaptés aux capacités de chacun.</p> <p>Programme et lieux de rendez-vous :</p> <p>L'activité à lieu au PARC SAINT MITRE (Jas de Bouffan) accessible par le bus de la ville. Inscription hebdomadaire sur notre site, comme pour les séances du mardi. Les participants se rendent à l'entrée du Parc (accueil à partir de 9h45 – départ de la promenade 10h00).</p>
Tenue et équipements nécessaires
<p>Chaussures de marche obligatoires.</p> <ul style="list-style-type: none">- Bâtons de randonnée recommandés.- Eau en quantité suffisante.- Vêtements adaptés aux conditions climatiques.- Petit en-cas éventuel.