

SEANCE FITNESS EN PLEIN AIR (C.R.E.M.E)

Intérêt de l'activité

Une séance de Fitness intègre divers exercices (respiration, cardio, renforcement musculaire, étirements...) dont l'objectif est de vous maintenir en bonne forme physique.

Description de l'activité

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

- COORDINATION
- RENFORCEMENT
- EQUILIBRE
- MEMOIRE
- ENDURANCE

Des techniques d'animations variant à chaque séance seront utilisées : marche active sur place, gym et yoga debout, aérogym, danses de groupe, jeux d'adresse... Du petit matériel pourra être utilisé : ballons, bâtons, frisbee, petites haltères...

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.