

SEANCE FITNESS EN PLEIN AIR (CREME)

Intérêt de l'activité

Pratique de 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... Les séances en petit groupe favorisent la convivialité et la régularité dans la pratique de l'activité.

Pré-requis : Etre en mesure de rester debout pendant 1h00.

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.