SAISON 2024 / 2025

PENSA - Préservons Ensemble Notre Santé - ATELIERS D'INITIATION ET DE DECOUVERTE

Ateliers	Descriptif	Bienfaits
ASSOUPLISSEMENT	Travail d'étirement des groupes musculaires par l'enchainement des différents exercices	Détente des chaînes musculaires et gain en souplesse
ATELIER ANTI-CHUTES	Exercices physiques visant à prévenir ou restaurer votre mobilité au quotidien en utilisant le mouvement	Maintien de l'autonomie et la confiance en soi et rédduction du risque de chutes
ATELIER JEUX AVEC PAPI-MAMIE	Atelier mêlant les générations lors d'un après-midi convivial autour de jeux de société qui raviront petits et grands	Création et renforcement de liens intergénérationnels en favorisant l'échange à travers le jeu
ATELIER CRÉATIF	Activités créatives variées : modelage, crochet, bijoux, tissage, etc.	Amélioration de la concentration, de la motricité fine, de la cognition, de l'estime de soi et réduction du stress.
AUTO-MASSAGE	Méthode d'accompagnement, de prévention et de bien être pour tous. Stimulation de zones réflexes situées sur des parties spécifiques du corps	Détente et meilleure autorégulation grâce à la stimulation de zones réflexes situées sur des parties spécifiques du corps (visage, mains, oreilles)
BADMINTON	Jeu de raquettes avec volant	Équilibre, réflexes, adresse et précision des gestes
BRAIN BALL	Méthode de jonglage de rebond musical : le principe est de faire circuler différents objets dans l'espace de façon précise en marquant un rythme	Association et développement de la concentration, la coordination, la coopération et la confiance.
CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT	Méthode d'entraînement durant lequel on réalise plusieurs exercices cardio et de renforcement musculaire	Développement de la force, l'endurance musculaire et cardio-vasculaire, la souplesse, la coordination et l'équilibre.
CODE DE LA ROUTE	Questions et informations autour de diapositives sur le code de la route	Révision des connaissances en matière de signalisation et sécurité routière
CRÉATIONS FLORALES	Fabrication de compositions florales	Détente, dextérité, créativité
DANSE CONTEMPORAINE	Approche ludique du mouvement dansé, avec apprentissage de courtes chorégraphies	Développement de la mémoire, des fonctions cognitives et physiques
DANSES LATINES (sans partenaire)	Développer ses fonctions cognitives et physiques sur des rythmes latins	Développement des fonctions cognitives et physiques
DIÉTÉTIQUE	Débat / quizz autour de la nutrition sur un thème différent par mois	Amélioration des connaissances et équilibre alimentaire au quotidien
ÉQUILIBRE	Parcours d'obstacles, exercices de coordination	Prévention des risques de chutes et amélioration de l'équilibre
ÉTIREMENTS & MOBILISATION	Mobilisation articulaire pour entretenir une amplitude de mouvement ou restaurer la mobilité d'une articulation, suite à un traumatisme ou une maladie.	Les avantages des mobilisations articulaires comprennent la réduction de la douleur, une amélioration de l'amplitude des mouvements et une amélioration de la qualité du mouvement des articulations lui-même.
FLÉCHETTES	Jeux de fléchettes sur cible	Développement de l'adresse et de la concentration
GYM AQUATIQUE	Exercice de gymnastique en piscine en eau profonde	Augmentation du tonus musculaire et respiratoire et amélioration de la circulation sanguine
GYM CARDIO	Exercices physiques toniques adaptés aux seniors	Endurance et coordination, travail cardiaque
GYM JAPONAISE - TAÏSO	Exercices traditionnels japonais, tel que le taïso	Équilibre, tonus musculaire et coordination générale
JEUX AVEC LES DRÔLES	Rencontres intergénérationnelles autour du jeu	Détente, stimulations cognitives
JEUX MÉMOIRE	Divers jeux de société en groupe	Développement de la mémoire par des stimulations cognitives de manière
MARCHE ACTIVE	Sport d'endurance qui s'apparente à la gym douce	Travail des muscles et amélioration du rythme cardio-vasculaire
MARCHE AQUATIQUE	Marche immergée à mi-poitrine, le long de la Grande Conche	Travail cardiovasculaire et amélioration de la tonicité des jambes tout en préservant les articulations
MARCHE NORDIQUE	Marche active avec bâtons sur la plage de la Grande Conche	Entretien de la tonicité des jambes et travail cardiovasculaire
MÉTHODE PILATES	Exercices physiques visant au renforcement des muscles centraux et au bon équilibre du corps	Rééquilibration et tonification du corps en préservant les articulations

Ateliers	Descriptif	Bienfaits
MINI GOLF	Parcours de Mini-Golf dans le Parc de Royan	Précision, développement de la dextérité
MOBILITÉ DOUCE	Exercices physiques assis visant à prévenir ou restaurer votre mobilité au quotidien en utilisant le mouvement	Maintien de l'autonomie et la confiance en soi
NAGE AVEC PALMES-APNÉE-PLONGÉE	Découverte de la plongée en piscine, respiration à l'aide d'une bouteille, nage avec des palmes, exercices d'apnée	Développement de la confiance en soi et découverte de nouvelles sensations
PARCOURS SANTÉ DU CHAY	Entraînement et utilisation des équipements sportifs du Chay	Entretien musculaire et tonification
PÉRINÉE TONIQUE	Temps d'échanges et questions suivis d'exercices simples de mobilisation du bassin et du périnée en position assise, debout ou allongée, statique ou en mouvement, en mettant en jeu le corps entier	Renforcement du plancher pelvien des femmes et des hommes. Un périnée en bonne santé sera le garant d'un corps tonique et soutenu.
PROPRIOCEPTION	La proprioception est la capacité consciente ou inconsciente du corps à détecter ses actions et ses mouvements dans l'espace	Bénéfices pour l'entretien et l'amélioration de la fonction motrice du corps. Réduction de la fatigue et de l'anxiété
QI GONG	Gymnastique traditionnelle chinoise, qui associe des postures tenues et des mouvements lents de respiration et de relaxation	Concentration et contrôle de soi. Travail en pleine conscience, meilleur souffle et meilleure coordination
RÉFLEXES ET MOTRICITÉ	Activités corporelles douces et lentes de mouvements-clés visant à équilibrer et renforcer les compétences corporelles ; cognitives ; émotionnelles .	Soutien et stimulation de la mobilité, de la souplesse, de la liberté de mouvements, des différents systèmes sensoriels. Développement d'un corps en bon état de marche : sain, fort et résilient
RENCONTRES ET JEUX	Partage de moments de convivialité, de jeux divers (plateau, carte, quiz)	Création de liens, échanges et divertissements
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Réveil musculaire par des exercices adaptés aux seniors	Développement de la tonicité, de la résistance et de la mobilité
SAVOIR SE DÉFENDRE	La Self-Défense a pour but d'apprendre aux pratiquants à savoir réagir à toute situation potentielle en cas d'agression	Connaissance des gestes réflexes spontanés et de protection, toujours dans un esprit citoyen et sous couvert de la loi
SMARTPHONE & TABLETTE	Découverte de son smartphone ou de sa tablette, comprendre le téléphone et les différents applications.	Prise en main de son téléphone portable ou de sa tablette pour pouvoir les réutiliser par la suite en toute autonomie
SOPHRO'BALADE	Mouvements de relaxation, respirations, marche consciente	Entretien de l'hygiène du corps et de l'esprit
SOPHROLOGIE	Techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit	Détente, relaxation, sérénité, mieux-être et gestion du stress
SOPHROLOGIE & ANIMAUX	Exercices de respiration, de relaxation dynamique. Médiation avec des petits animaux pour favoriser la relation et l'expression	Développement des interactions positives agissant sur différentes émotions, gestion du stress
SLOW VINYASA	pratique fluide où chaque mouvement est synchronisé avec le souffle	Parfait pour reprendre une pratique sportive, apaise le mental et le corps
TENNIS DE TABLE	Pratique du sport de raquette sur table, à deux ou à quatre	Endurance, réflexes, agilité, coordination, renforcement musculaire
THEÂTRE D'IMPROVISATION	Improvisation et jeux d'expression	Développement de la confiance en soi et de l'aisance orale et corporelle
VOILE	Découverte du milieu marin sur un voilier biplace	Connaissance des manœuvres, du vent et détente
VOYAGE SONORE	Bols chantants, gongs, diapasons, etc. pourront être utilisés afin de transmettre leurs ondes bienfaisantes à votre corps	Détente, relaxation et rééquilibrage du champ électromagnétique naturel émis par notre corps grâce aux sons et vibrations
YIN YOGA	Pratique douce et méditative, exercices de respiration calme	Apaisement du mental, libération des tensions et amélioration de la flexibilité du corps
YOGA SUR CHAISE	Le yoga sur chaise reprend les postures du yoga hatha	Techniques de respiration profonde et de méditation, réduction du stress et de l'anxiété