

<i>Ateliers</i>	<i>Descriptif</i>	<i>Bienfaits</i>
<b>APPUIS CORPORELS</b>	Travail du corps à travers des mouvements lents et contrôlés par des exercices d'assouplissement, combinés à une respiration profonde	Préservation de l'équilibre, renforcement de la stabilité de base et de la confiance en soi
<b>AQUAGYM</b>	Exercice de gymnastique en piscine, en eau profonde	Augmentation du tonus musculaire et respiratoire, amélioration de la circulation sanguine
<b>ART FLORAL</b>	Fabrication de compositions florales	Détente, dextérité, créativité
<b>ASSOUPPLISSEMENT</b>	Travail d'étirement des groupes musculaires par l'enchaînement des différents exercices	Détente des chaînes musculaires et gain en souplesse
<b>ATELIER ANTI-CHUTES</b>	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 réduction du risque de chutes
<b>ATELIER ARTISTIQUE</b>	Activités créatives variées : peinture, dessin, collage, etc.	Développement de l'estime de soi, de l'écoute de ses émotions et sensations, réduction du stress
<b>ATELIER CRÉATIF</b>	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
<b>ATELIER LES GESTES QUI SAUVENT</b>	Sensibilisation aux gestes d'urgence	Conseils permettant de mieux appréhender une situation d'urgence
<b>ATELIER MÉMOIRE</b>	Ateliers utilisant de nombreux jeux, exercices ou fiches d'activités pour solliciter et renforcer vos capacités cognitives	Amélioration cognitive en stimulant des fonctions telles que la mémoire, l'attention et le langage
<b>ATELIER PAS à PAS</b>	Développement et sollicitation vos fonctions cognitives et de la coordination motrice. Il s'agit d'un ensemble d'exercices doux qui visent à améliorer la qualité de la marche	Meilleure qualité de la marche et prise de conscience corporelle dans le mouvement
<b>AUTO-MASSAGE</b>	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 (visage, mains, oreilles)
<b>BADMINTON</b>	Jeu de raquettes avec volant	Équilibre, réflexes, adresse et précision des gestes
<b>BRAIN BALL</b>	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
<b>DANSE CONTEMPORAINE</b>	Approche ludique du mouvement dansé, avec apprentissage de courtes chorégraphies	Développement de la mémoire, des fonctions cognitives et physiques
<b>DANSES LATINES (sans partenaire)</b>	Développer ses fonctions cognitives et physiques sur des rythmes latins	Développement des fonctions cognitives et physiques
<b>ENTRAÎNEMENT CÉRÉBRAL</b>	Divers jeux de société en groupe	Développement de la mémoire par des stimulations cognitives de manière ludique
<b>ÉQUILIBRE</b>	Parcours d'obstacles, exercices de coordination	Prévention des risques de chutes et amélioration de l'équilibre
<b>GYM SUR CHAISE</b>	Mouvements assis qui permettent de renforcer et d'activer la plupart des muscles stabilisateurs. Debout, à proximité ou en appui d'une chaise, l'entraînement permet de travailler l'alignement corporel, la coordination, la perception du corps et l'aplomb en posture dynamique.	En position assise, amélioration de la concentration sur la réalisation des exercices. Rassurant et efficace pour les personnes qui appréhendent de tomber
<b>JEUX AVEC LES DRÔLES</b>	Rencontres intergénérationnelles autour du jeu	Détente, stimulations cognitives
<b>JEUX AVEC PAPI-MAMIE</b>	Moment complice avec vos petits enfants autour du jeu	Création et renforcement de liens intergénérationnels en favorisant l'échange à travers le jeu
<b>L'INSTANT IMRPO</b>	En cultivant la spontanéité, l'improvisation permet de réduire le stress, de mieux réagir aux situations imprévues, tout en développant sa créativité et en stimulant ses compétences cognitives.	L'improvisation permet de développer la confiance en soi ainsi que l'aisance orale et corporelle

<i>Ateliers</i>	<i>Descriptif</i>	<i>Bienfaits</i>
<b>LONGE CÔTE</b>	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
<b>MARCHE ACTIVE</b>	Activité d'endurance, accessible et mobilisant le corps entier	Travail des muscles et amélioration du rythme cardio-vasculaire
<b>MARCHE NORDIQUE</b>	Marche active avec bâtons sur la plage de la Grande Conche	Entretien de la tonicité des jambes et travail cardiovasculaire
<b>MOUVEMENTS NEURO-LUDIQUES</b>	Jeux cognitifs reposant sur des exercices rythmés et progressifs, mobilisant à la fois le corps et l'esprit pour explorer nos sens et bouger en douceur	Stimulation des différents systèmes sensoriels, retrouver un corps sain, fort et résilient
<b>MOBILITÉ RÉDUITE</b>	Exercices physiques assis visant à prévenir ou restaurer la mobilité au quotidien en utilisant le mouvement	Maintien de l'autonomie et de la confiance en soi
<b>NAGE AVEC PALMES-SCAPHANDRE-PLONGÉE</b>	Découverte de la plongée en piscine, respiration à l'aide d'une bouteille, nage avec des palmes, exercices d'apnée	Relaxation, bien-être et découverte de nouvelles sensations en milieu aquatique
<b>NUTRITION</b>	Débat / quizz autour de la nutrition sur un thème différent par mois	Amélioration des connaissances et équilibre alimentaire au quotidien
<b>PILATES</b>	Exercices physiques visant au renforcement des muscles centraux et au bon équilibre du corps	Rééquilibration, tonification et assouplissement du corps en préservant les articulations
<b>RENCONTRES ET JEUX</b>	Partage de moments de convivialité, de jeux divers (plateau, carte, quiz)	Création de liens, échanges et divertissements
<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>	Réveil musculaire par des exercices adaptés aux seniors	Développement de la tonicité, de la résistance et de la mobilité
<b>RÉVEIL CORPOREL</b>	Activités corporelles douces et lentes de mouvements-clés visant à équilibrer et renforcer les compétences corporelles, cognitives et 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
<b>SMARTPHONE &amp; TABLETTE</b>	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
<b>SOPHRO'BLADE</b>	Mouvements de relaxation, respiration, marche consciente	Entretien de l'hygiène du corps et de l'esprit
<b>SOPHROLOGIE</b>	Techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit	Détente, relaxation, sérénité, mieux-être et gestion du stress
<b>SOPHROLOGIE &amp; ANIMAUX</b>	Exercices de respiration, de relaxation dynamique. Médiation avec des petits	Développement des interactions positives agissant sur différentes émotions et
<b>TAÏSO</b>	Exercices traditionnels japonais	Équilibre, tonus musculaire et coordination générale
<b>TENNIS DE TABLE</b>	Pratique du sport de raquette sur table, à deux ou à quatre	Endurance, réflexes, agilité, coordination, renforcement musculaire
<b>THEÂTRE D'IMPRO</b>	Improvisation et jeux d'expression	Développement de la confiance en soi et de l'aisance orale et corporelle
<b>VOILE</b>	Découverte du milieu marin sur un voilier biplace	Connaissance des manœuvres, du vent et détente
<b>VOYAGE SONORE</b>	Bols chantants, gongs, diapasons, etc. pourront être utilisés afin de	Détente, relaxation et rééquilibrage du champ électromagnétique naturel émis
<b>WALKING FOOT</b>	Pratique du football exclusivement en marchant : les joueurs doivent marcher en permanence, même lorsqu'ils se déplacent avec le ballon (interdiction de courir).	Renforce le cœur, les muscles, l'équilibre et la coordination, tout en permettant de retrouver le plaisir du jeu collectif
<b>YOGA ACTIF</b>	Pratique combinant des postures debout et assise, de manière dynamique et fluide, tout en intégrant des éléments de respiration et de méditation	Apaisement du mental, libération des tensions et amélioration de la flexibilité du corps
<b>YOGA SUR CHAISE</b>	Le yoga sur chaise reprend les postures du yoga hatha	Techniques de respiration profonde et de méditation, réduction du stress et de l'anxiété