SAISON 2026 / 2027

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

Ateliers	Descriptif	Bienfaits
APPUIS CORPORELS	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.
APPRENDRE À SE RELEVER	L'atelier Apprendre à se relever est un rendez-vous mensuel animé par Laure Codet, kinésithérapeute. Il propose un apprentissage progressif et sécurisé des techniques pour se relever du sol, se déplacer au sol et adopter les bons réflexes après une chute.	Développement des automatismes et renforcement de la confiance en soi. Préserve l'autonomie et facilite les déplacements après une chute. Réduit l'appréhension des chutes grâce à une pratique adaptée.
AQUAGYM	Exercice de gymnastique en piscine, en eau profonde.	Augmentation du tonus musculaire et respiratoire, amélioration de la circulation sanguine.
ART FLORAL	Fabrication de compositions florales.	Détente, dextérité, créativité.
ASSOUPLISSEMENT	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.
ATELIER ARTISTIQUE	Activités créatives variées : peinture, dessin, collage, etc.	Développement de l'estime de soi, de l'écoute de ses émotions et sensations, réduction du stress.
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.
ATELIER MÉMOIRE	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.
BADMINTON	Jeu de raquettes avec volant.	Équilibre, réflexes, adresse et précision des gestes.
BOXE & BIEN-ÊTRE	Boxe sans contact pour se dépenser, se renforcer.	Coordination, équilibre et endurance.
BOUGER en CORPS	Bouger, renforcer son équilibre et préserver son autonomie.	Confiance en soi, prévention des chutes.
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.
CORPS & ÉQUILIBRE	Développement et sollicitation des 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.
DANSES LATINES	Développement des fonctions cognitives et physiques sur des rythmes latins (sans partenaire).	Développement des fonctions cognitives et physiques.
ENTRAINEMENT CÉRÉBRAL	Divers jeux de société en groupe.	Développement de la mémoire par des stimulations cognitives de manière ludique.
ÉQUILIBRE	Parcours d'obstacles, exercices de coordination.	Prévention des risques de chutes et amélioration de l'équilibre.
GYM SUR CHAISE	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
JEUX AGE'ILITÉ	Âge'ilité est un jeu ludique et convivial conçu pour les seniors. Créé par des masseurs-kinésithérapeutes, il associe exercices physiques adaptés et progressifs, questions de réflexion, défis et cartes surprises. Il se joue en famille ou entre amis pour partager un moment de plaisir.	Encourage l'activité physique adaptée, stimule la mémoire, les connaissances et les capacités cognitives. Favorise les échanges, la convialité et le lien social. Sensibilise à la santé et au bien-être tout en s'amusant.
HATHA YOGA	À travers des postures, des exercices de respiration et de relaxation, chacun travaille à son rythme sa mobilité, sa souplesse, son équilibre et son renforcement musculaire.	améliorer mobilité, souplesse, équilibre et respiration, tout en favorisant détente, bien-être et confiance.
LES GESTES QUI SAUVENT	Sensibilisation aux gestes d'urgence.	Conseils permettant de mieux appréhender une situation d'urgence.

Ateliers	Descriptif	Bienfaits
LONGE-CÔTE	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 ACTIVE	Activité d'endurance, accessible et mobilisant le corps entier.	Travail des muscles et amélioration du rythme cardio-vasculaire.
MARCHE NORIDQUE	Marche active avec bâtons sur la plage de la Grande Conche.	Entretien de la tonicité des jambes et travail cardiovasculaire.
NAGE AVEC PALMES - PLONGÉE	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.
NUTRITION	Débat / quizz autour de la nutrition sur un thème différent par mois.	Amélioration des connaissances et équilibre alimentaire au quotidien.
PARCOURS SANTÉ DU CHAY	Entraînement et exercices physiques à l'aide des équipements sportifs du Chay.	Entretien musculaire et tonification.
PICKLE BALL	Sport de raquette ludique, mêlant tennis, badminton et tennis de table. Pratiqué en simple ou en double, il est accessible à tous les niveaux.	Amélioration de l'équilibre, la coordination, les réflexes et l'endurance, tout en favorisant la convivialité et le lien social.
PILATES	Exercices physiques visant au renforcement des muscles centraux et au bon équilibre du corps.	Rééquilibration, tonification et assouplissement du corps en préservant les articulations.
PILATES REFORMER	Méthode de renforcement musculaire douce pratiquée sur un appareil à ressorts qui accompagne les mouvements en toute sécurité.	Renforcement des muscles profonds et amélioration de la posture, développement de l'équilibre et la mobilité articulaire, soulagement de certaines tensions.
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.
RÉFLEXOLOGIE	Auto-massage de zones réflexes situées sur des parties spécifiques du corps.	Détente et meilleure autorégulation grâce à la stimulation de zones réflexes (visage, mains, oreilles).
RENCONTRES & 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.
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.
SOPHROLOGIE	Techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit.	Détente, relaxation, sérénité, mieux-être et gestion du stress.
TAÏSO	Exercices traditionnels japonais.	Équilibre, tonus musculaire et coordination générale.
TENNIS DE TABLE	Pratique du sport de raquette sur table, à deux ou à quatre.	Endurance, réflexes, agilité, coordination, renforcement musculaire.
THÉÂTRE D'IMPRO	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 au corps.	Détente, relaxation et rééquilibrage du champ électromagnétique naturel émis par notre corps grâce aux sons et vibrations
YIN YOGA	Yoga doux composé de postures tenues plusieurs minutes, favorisant l'étirement en profondeur et la détente.	Améliore la souplesse, préserve la mobilité articulaire, relâche les tensions, favorise la relaxation et le bien-être.
YOGO NIDRA	Relaxation profonde guidée, pratiquée allongé ou assis, sans effort physique. Accessible à tous.	Réduit le stress, favorise un sommeil de qualité, relâche les tensions, apaise le mental et procure une profonde sensation de bien-être.
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