



Vous invite
aux **Rencontres**
Santé

SENIOR ET SPORTIF

Plus d'activité, c'est la santé !



Programme
DES ATELIERS



ATELIERS DE PRÉVENTION par l'activité physique

Venez **découvrir** ou poursuivre
des **activités physiques**
variées et adaptées
et partager un moment de **convivialité**

ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION

Les ateliers
SPORT SANTÉ
se déroulent...

LE VENDREDI MATIN
DE 10H À 12H

Merci de présenter un Certificat
médical de non contre-indication
à la pratique d'un sport.

Les ateliers
SPORT SANTÉ
sont animés
par...

Les étudiants de licence de la
Faculté des Sciences du Sport
de l'Université de Poitiers.



Pour se remettre au sport en douceur et s'approprier des pratiques respectueuses de sa santé, 20 rencontres « Senior et Sportif » sont proposées à La Couronne (16) en 2013-2014 :

18/10/13 CONFÉRENCE ET EXERCICES D'APPLICATION

Premiers secours : savoir réagir face à une situation à risques.

25/10/13 SÉANCE DÉCOUVERTE MULTI-ACTIVITÉS

Présentation et exercices de mise en place de la saison sport santé.

CYCLE 2

CŒUR ET SANTÉ

13/12/13 CONFÉRENCE ET EXERCICES D'APPLICATION

A l'écoute du cœur qui bat.

20/12/13 MARCHÉ NORDIQUE

Sport à la croisée de la marche et du jogging avec des bâtons de marche.

10/01/14 ACTIVITÉ AQUATIQUE

Jouer avec la force de l'eau.

17/01/14 JEU DE RAQUETTES

Pour tester ses réflexes et ses perceptions à travers une activité ludique.

24/01/14 FITNESS

Pratique sportive énergique et coordonnée.

31/01/14 RANDONNÉE ATHLÉTIQUE

Une autre façon de marcher pour éliminer le stress, découvrir ou redécouvrir des paysages à plusieurs.

CYCLE 3

MÉMORISATION RYTHMÉE

07/02/14 CONFÉRENCE ET EXERCICES D'APPLICATION

La tête et les jambes.

14/02/14 DANSE

Equilibre et rythme entre la convivialité et l'amusement.

21/02/14 JEUX MÉMOIRE

Un réveil du corps par le mouvement ; activité reliant deux tâches en simultané.

28/02/14 MARCHÉ D'ORIENTATION

Découverte d'un itinéraire et repérage dans l'espace.

14/03/13 MULTI-ACTIVITÉS

L'activité physique au service de la mémoire.

21/03/14 SPORT PRÈS DE CHEZ VOUS

Quels clubs pour quelles activités sportives ? Bilan personnalisé de la saison sport santé.

CYCLE 1

ÉQUILIBRE ET MOTRICITÉ

08/11/13 CONFÉRENCE ET EXERCICES D'APPLICATION

Prévention des chutes et souplesse articulaire.

15/11/13 PARCOURS ÉQUILIBRE

Des exercices pour prévenir les chutes.

22/11/13 PARCOURS ÉQUILIBRE

Travailler son équilibre par le mouvement.

29/11/13 MÉTHODE PILATES

Travail sur la respiration, la concentration et le contrôle de soi.

06/12/13 BODY KARATÉ OU TAÏSO OU HATHA YOGA

Des techniques attestées pour un mieux-être individuel et un meilleur rapport à l'autre.

JOURNÉE RÉGIONALE SENIOR ET SPORTIF

En 2014, une journée de clôture dédiée au sport sera organisée à Poitiers. Le sport, une dimension essentielle à la santé.



MUTUALITÉ
FRANÇAISE

POITOU-CHARENTES

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

Tél. 05 45 20 51 10

LIEU DES ATELIERS :

Centre Universitaire de la Charente

Gymnase J.P. Brandet

La croix du milieu

16400 LA COURONNE



Pour répondre à
VOS QUESTIONS DE SANTÉ :

3935

Prix d'un appel local à partir d'un poste fixe
Du lundi au vendredi de 9h à 19h

www.prioritesantemutualiste.fr

