

PAS D'ÂGE POUR LE SPORT !

Les bienfaits de l'activité sportive à tout âge ne sont plus à prouver. Mais quelles activités les seniors peuvent-ils pratiquer sans risque selon leurs capacités ? Les ateliers d'accompagnement à une pratique adaptée proposent, via 5 séances animées par un éducateur sportif, la découverte de différentes disciplines (marche nordique, tennis, tir à l'arc, arts martiaux...), des conseils pratiques notamment pour réaliser des exercices seuls à la maison entre les séances, et des temps d'échange. Les participants sont ainsi encouragés et accompagnés individuellement, via des évaluations, des tests de coordination et d'équilibre, et des conseils personnalisés

Pour qui ? Un groupe de 8 à 15 personnes (selon les règles sanitaires en vigueur) composé de retraités à partir de 60 ans, résidents en Ile-de-France.

Pourquoi ? Sensibiliser et rendre accessible l'activité physique adaptée auprès des seniors.

Avec qui ? Un-e éducateur(trice) sportif(ve) formé(e) à l'activité physique adaptée.

Comment ? Parcours de 5 séances hebdomadaires de 2h00. Balade santé autour de Paris à travers de nombreux espaces verts.

Quelle durée ?

5 séances de 2h00

CALENDRIER PAS D'ÂGE POUR LE SPORT !

Cibles	Modalités	Départements	Dates et horaires	Contacts/inscriptions
Retraités autonomes, résidant(e)s du département où se déroule l'atelier	Présentiel	Toute IDF	14-21-28 sept + 5-12 oct	elefebvre@mutualite-idf.fr portable : 07 76 36 40 52
Retraités autonomes, résidant(e)s du département où se déroule l'atelier	Présentiel	Toute IDF	16-23-30 sept + 7-14 oct	elefebvre@mutualite-idf.fr portable : 07 76 36 40 52