Ateliers seniors "L'équilibre en mouvement"

A partir du mardi 8 octobre 2024, puis 12 séances

Venez intégrer l'atelier "L'équilibre en mouvement", pour 12 séances, dispensé par le PRIF - Prévention Retraite Ile de France.

Si j'étais venu, j'aurais pas chu !



L'Organisation Mondiale de la santé (OMS) préconise de pratiquer 2,5 heures d'activité physique à intensité modérée, par semaine afin d'améliorer ses capacités. L'activité physique est un domaine très varié, il englobe notamment les loisirs, les déplacements (comme la marche ou le vélo), les tâches ménagères, les activités ludiques...

Les 12 rencontres proposent des exercices ludiques et des conseils personnalisés pour améliorer son équilibre, renforcer sa musculature et adopter les bons gestes au quotidien.

L'atelier 'Equilibre en mouvement" vous permettra de :

- Faciliter vos mouvements au quotidien (se relever du sol, passer au sol, monter les escaliers...)
- Adopter les bons gestes et postures au quotidien pour garder l'équilibre
- Garder la forme en pratiquant progressivement une activité physique régulière

Animés par des animateurs professionnels et experts en gymnastique adaptée, cet atelier propose des parcours ajustés à chaque participant englobant des situations motrices variées et mettant en jeu la fonction d'équilibre dans toutes ses composantes.

L'animateur s'appuie sur une méthode interactive conjuguant contenu scientifique, conseils, exercices et convivialité

Coordonnées

Centre social Albert Schweitzer
Place du 19 mars 1962
78114
Magny-les-Hameaux
Infos pratiques

Ateliers gratuits-SUR INSCRIPTION

engagement sur les 12 séances

Tous les mardis de 13h30 à 14h30 - salle de réunion du Centre Social

Contact

Inscriptions ***auprès du Centre Social,***

place du 19 Mars 1962, 78114 Magny-les-Hameaux.

01.30.52.22.00 / centre.social@magny-les-hameaux.fr