

« La pratique d'activité physique
est essentielle au maintien de sa santé »



en collaboration avec le réseau ASALEE, les cabinets
Médicaux et les collectivités des territoires concernés
vous proposent :

**PROGRAMMES D'ACTIVITES
PHYSIQUES**
« (RE)MISE EN MOUVEMENT »
SPORT SANTE
SAISON 2024 2025



Ce programme a pour but de vous sensibiliser à la pratique d'une activité physique à travers **différentes activités physiques adaptées**.

Les différents exercices proposés vont permettre d'expérimenter des techniques pour retrouver de l'énergie et continuer à préserver son autonomie.

Souplesse - Préhension fine - Coordination - Equilibre - Renforcement musculaire - Mémoire – Respiration

Contenus des séances :

- **Mouvements de préparation** : auto-massage, échauffement articulaires, étirements
- **Activités physiques variées** : gymnastique douce, exercices de coopération (avec ballons, avec raquettes ...), exercices d'adresse (sarbacane, escrime ...) ...
- **Relaxation**

Séances hebdomadaires de 1H – en petits groupes – possibilité de l'inscrire au trimestre sur certains sites

LES PROGRAMMES (RE)MISE EN MOUVEMENT SPORT SANTE UFOLEP SONT ACCESSIBLES SUR LE TERRITOIRE VENDEEN AU PLUS PRES DE CHEZ VOUS

BRETIGNOLLES SUR MER : Mardis après-midi : Salle de Danse

LES HERBIERS : Vendredi après-midi : Salle du Donjon

DOMPIERRE SUR YON : Vendredis matins : Salle des Hirondelles

LA ROCHE SUR YON : Mercredis matin : Maison de quartier des Pyramides (pour les résidents des quartiers Pyramides-Jean Yole)

LA FERRIERE : Jeudis matins : salle de la Maison du Temps Libre (pour les plus de 60 ans)

Et aussi :

LES SABLES D OLNNE : Jeudis après-midi : Salle de Danse du Gymnase Beauséjour (par AL Olonnaise)

SALLERTAINE : Lundis matins : Salle du Grand Etier (par Pôle de Santé Sallertaine)

LA ROCHE SUR YON : Mardis fin d'après-midi : Salle Marcel Pagnol au Bourg sous la Roche (par AL du Bourg)

Renseignements : UFOLEP Vendée 07.71.06.57.24 ufolep.85@gmail.com

