

## PROGRAMME DE LA SAISON

### **Pour une 3<sup>ème</sup> JEUNESSE +55 ans**

**Mardi et vendredi 9h-10h ou 10h-11h**

**Palais des congrès**

**Centre Ville**

#### Description :

Visé à motiver les 55 ans et plus, vers une pratique régulière, de gymnastique d'entretien avec des exercices variés et choisis pour garantir une pratique sécurisée dans le respect de vos possibilités.

Activité dynamique pour stimuler toutes les fonctions afin de :

- freiner le vieillissement et la fonte musculaire due à l'avancée en âge, mais aussi entretenir sa souplesse,
- de maintenir les capacités de mémorisation et de coordination,
- de créer du lien social pour les plus isolés.

### **ECOLE de la MEMOIRE**

**Mardi 11h – 12h**

**Palais des congrès**

**Centre Ville**

#### Description :

Conserver et/ou optimiser l'autonomie intellectuelle et physique des personnes âgées. En stimulant la mémoire et les ressources de la personne, ces séances renforcent la capacité d'autonomie en apportant des repères dans le temps et l'espace.

Stimulations des fonctions cognitives en transversalité avec les fonctions locomotrices, relationnelles et sensorielles opportunes au maintien de l'autonomie.

## **GRAND'ÂGE + 80 ans**

**Vendredi 11h – 12h**

**Palais des congrès - centre ville**

**Collecte à domicile possible**

### Description :

Appréhender les différents maux du quotidien, freiner le vieillissement et la fonte musculaire due à l'avancée en âge, entretenir sa souplesse, maintenir les capacités de mémorisation et de coordination, prévenir les chutes et créer du lien social pour les plus isolés.

## **GYM ENTRETIEN SENIORS**

**Jour et Horaire à définir**

**Mairie Quartier Sud- Moulin à vent –place de la sardane**

**Ou Annexe Mairie Porte Espagne rue Bretonneau**

### Description :

Activité dynamique avec des exercices variés et choisis pour garantir une pratique sécurisée. **Les séances sont constituées d'exercices cardiovasculaires, de renforcement musculaire, d'étirements et de relaxation** dans le respect de vos possibilités.

## **PILATES SENIORS**

**MARDI 9H30 – 10H30**

**Mairie Quartier Sud- Moulin à vent –place de la sardane**

### Description :

L'objectif est de ralentir les effets liés au vieillissement naturel de l'organisme en maintenant, mieux, en augmentant la masse musculaire qui maintient le squelette actif. Le Pilates Seniors a aussi et surtout comme objectif de prévenir les conséquences néfastes de la sédentarité

## **PREVENTION des CHUTES – MEMOIRE**

### **Par le mouvement**

**Mercredi 10h30 – 12h**

**9 rue de Minorque**

**Quartier Catalunya**

#### Description :

**A la suite d'une hospitalisation due à une chute, et/ou après les soins de rééducation, et/ou avec le profil de personne fragilisée...**

*Proposer une approche avec stimulation des fonctions d'équilibration par le déséquilibre, stimulation des fonctions nerveuses par des exercices de coordination ; gestion de la concentration et du stress ; entretien global de la souplesse et renforcement musculaire (privilégiant les membres inférieurs)*

## **YOGA SENIORS**

**MARDI 10H45 – 11H45**

**Mairie Quartier Sud- Moulin à vent –place de la sardane**

#### Description :

La concentration, la souplesse, la tonicité, l'équilibre et des techniques de respiration appelées pranayama, sont utilisés pendant ces cours, avec un temps de relaxation ou de méditation.

Se pratique aussi sur chaise.