

Sophrologie

Atelier « Lutter contre la déprime saisonnière »
Mardi 23 avril, 10h-11h - Eréac (salle des Fêtes)



Sophro-marche « Vivre pleinement le moment présent »
Jeudi 25 avril, 10h-11h30 - Yvignac-la-tour - Etang de Kerneuf
(prévoir chaussures de marche ou chaussures qui ne glissent pas, possibilité d'apporter vos bâtons)

Hypnothérapie

Atelier « sommeil »
Vendredi 26 avril, 10h-11h - Broons - salle de danse de la maison des associations (accessible en ascenseur)

Atelier « gestion de la douleur »
Vendredi 26 avril, 11h15-12h15 (prévoir un tapis de sol)
Broons - salle de danse - maison des associations (accessible en ascenseur)

Atelier diététique

Equilibrage alimentaire et besoins spécifiques des seniors
Vendredi 26 avril, 14h30-16h30
Broons - Salle de réunion - maison des associations



Réunion d'information/échange sur les bienfaits de l'activité physique et les méfaits de la sédentarité chez les seniors

Lundi 22 avril, 10h -11h30 - Broons - salle de réunion - maison des associations

Activités physiques adaptées

Pas besoin d'être sportif pour participer, au contraire !
Le matériel utilisé et les exercices proposés permettent à tous de pratiquer dans le plaisir et en sécurité

Jeux de raquettes

Lundi 22 avril, 14h30-15h45

Broons - Salle du chalet

Gymnastique - Renforcement musculaire, assouplissement, coordination

Mardi 23 avril, 14h-15h15

Lanrelas - Salle des fêtes

(prévoir un tapis de sol)



Atelier équilibre / prévention des chutes et jeux de mémoire

Mardi 23 avril, 16h-17h15

Trémeur - Salle des fêtes

Initiation à la marche nordique & gym avec bâton

Mercredi 24 avril, 9h30-10h45

Broons - Aire de loisirs La planchette.

Rdv à côté de l'espace de convivialité

(Les bâtons sont fournis)

Basket adapté

Mercredi 24 avril, 14h30-15h45

Sévignac - Salle des fêtes

Gym sur chaise

Jeudi 25 avril, 14h30-15h45

Mégrit - Salle des fêtes

Rameur santé (en salle)

Vendredi 26 avril, 10h15-11h ou 11h15 - 12h

Yvignac la tour - Salle Polyvalente



Places limitées

GRATUIT SUR RESERVATION

Prévoir une bouteille d'eau pour toutes les activités physiques.