

VILLARS-SUR-VAR

TOUËT-SUR-VAR



Gym senior

Un programme complet d'Activité Physique Adaptée mêlant renforcement musculaire, équilibre, cardio-training et travail de la mobilité. La dose et l'intensité de l'effort seront adaptés individuellement.

- Améliore la posture et le tonus musculaire
- Améliore l'équilibre statique et dynamique
- Diminue les douleurs dorsales et lombaires
- Améliore la capacité cardio-vasculaire et respiratoire

Programme

Horaires

- Mardi 09h à 10h30 à Villars-sur-Var
- Jeudi de 9h à 10h30 à Touët-sur-Var

Nombre de séances

12

Dates

Villars-sur-var

Touët-sur-var

Début 10 janvier

- 10, 17, 24, 31 janvier
- 7, 21, 28 février
- 7, 14, 21, 28 mars
- 04 avril

Début 12 janvier

- 12, 19, 26 janvier
- 2, 9, 23 février
- 2, 9, 16, 23, 30 mars
- 06 avril

Intervenante : Alice Torcy

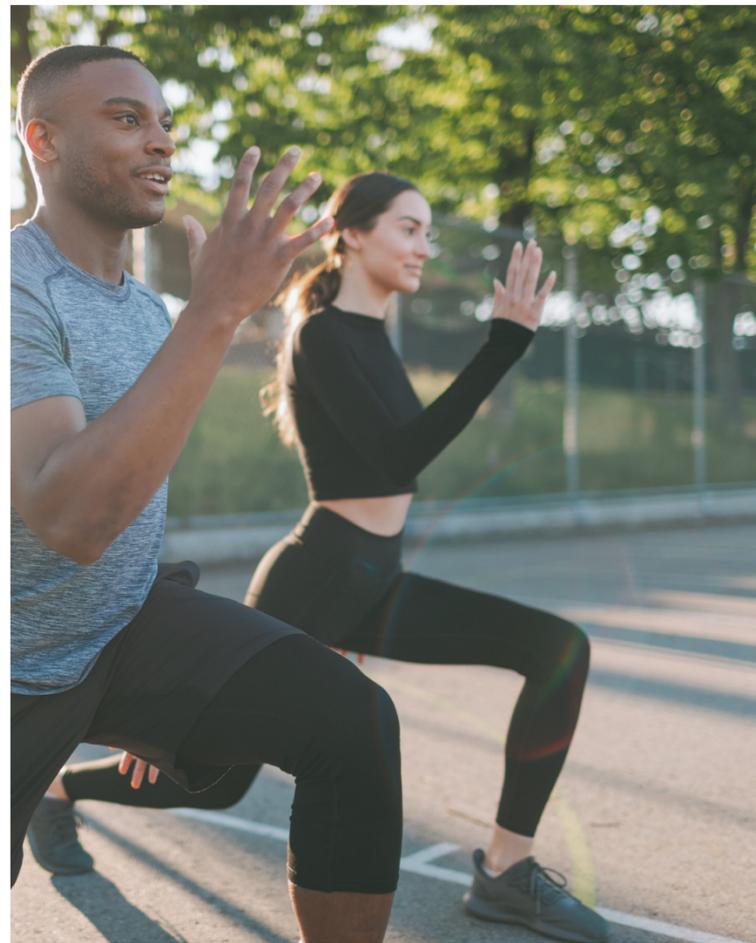
A partir de 60 ans

TOUËT-SUR-VAR

VILLARS-SUR-VAR

TOURNEFORT

Workout



Technique d'entraînement regroupant des exercices de renforcement musculaire, de cardio-training et de la mobilité pour mieux s'accroupir, se relever, pousser, soulever, sauter... Les mouvements peuvent être reproduits facilement et sans douleur. C'est un excellent moyen d'évacuer son stress tout en s'amusant.

- Améliore la capacité cardio-vasculaire et respiratoire
- Développe la souplesse et la mobilité des articulations
- Diminue les douleurs dorsales et lombaires
- Affine et diminue la masse grasse
- Renforce les muscles (++) fessiers)

Programme

Horaires

- Mardi de 18h45 à 19h45 à la Courbaisse
- Mercredi de 18h45 à 19h45 à Villars-sur-Var
- Vendredi de 18h45 à 19h45 à Touët-sur-Var

Nombre de séances

12

Dates

- Du 10 janvier au 04 avril à la salle polyvalente
- Du 11 janvier au 05 avril à Maison du poilu
- Du 13 janvier au 07 avril au complexe sportif

Pas de cours le 15 février

Intervenantes :

Alice Torcy et Sonia Mouloudi

Tout public

VILLARS-SUR-VAR

TOUËT-SUR-VAR

Multisports



Ces séances offrent un large répertoire de mouvement à travers un programme sportif pluridisciplinaire. Les grands aident les plus jeunes. Et les jeunes peuvent imiter les gestes mieux acquis des plus grands. Une éducation à un mode de vie actif et à l'anatomie est appuyée à travers des jeux éducatifs et des ateliers.

- Améliore les habiletés de base (courir, sauter, lancer) et l'équilibre
- Apprendre des habiletés plus complexes (combinaison de plusieurs mouvements, lancer loin, être précis..)
- Travail sur la vitesse et l'orientation des objets en mouvement
- Travail pour améliorer le temps de réaction et la prise de décision

Programme

Horaires

- Mercredi de 15h à 16h à Villars-sur-Var
- Mercredi de 16h à 17h à Touët-sur-Var

Nombre de séances

- 12
- 9

Dates

- Du 11 janvier au 05 avril à Villars-sur-Var
Pas de cours le 15 février à V/V
- Du 1 février au 05 avril à Touët-sur-Var

Lieux : Maison du poilu /Complexe sportif

Intervenante : Sonia Mouloudi

de 5 à 12 ans



Yoga senior

Le temps fait son œuvre... mais l'âge, c'est dans la tête ! Une pratique du Yoga adaptée à l'âge, lentement et en toute sécurité, peut réveiller les pouvoirs de régénération du corps, apporter davantage d'énergie vitale et une meilleure sensation physique. La respiration consciente ouvre sur un mieux-être.

Hatha senior

Pratiquer le Yoga est un moment privilégié de ressourcement qui, par la pratique de postures ressenties et de respirations conscientes, contribue à une meilleure gestion des tensions et du capital santé.

Programme

Horaires

- Vendredi de 16h30 à 17h45
- Vendredi de 18h30 à 20h

Nombre de séances

11

Dates

Début 6 janvier

- 6, 13, 20, 27 janvier
- 3, 10, 17, 24 février
- 3, 10, 17, 24, 31 mars

Intervenant : JC Fricaud

A partir de 60 ans

MOYEN PAYS
HAUT PAYS
LITTORAL



Randonnée douce

Partez deux fois par mois à la découverte **des plus beaux espaces de nature sauvage des Alpes du sud à la Méditerranée.**

Pratiquez régulièrement la randonnée, c'est **entraîner le muscle cardiaque** et ainsi améliorer ses performances. C'est diminuer, aussi, de façon significative, le risque de maladies cardio-vasculaires qui touchent de plus en plus les hommes dès 50 ans et les femmes à partir de 60 ans. Une activité physique comme la marche **déclenche une sécrétion d'endorphine, l'hormone du plaisir.** Son effet est euphorisant et peut vous aider à combattre le stress.

Programme

Horaires

- Deux samedis par mois de 9h à 12h

Programme détaillé des sorties à la demande

Nombre de séances

11

Dates

- 28 janvier
- 11 et 25 février
- 11 et 25 mars
- 08 et 22 avril
- 13 et 27 mai
- 10 juin
- 8-9 juillet

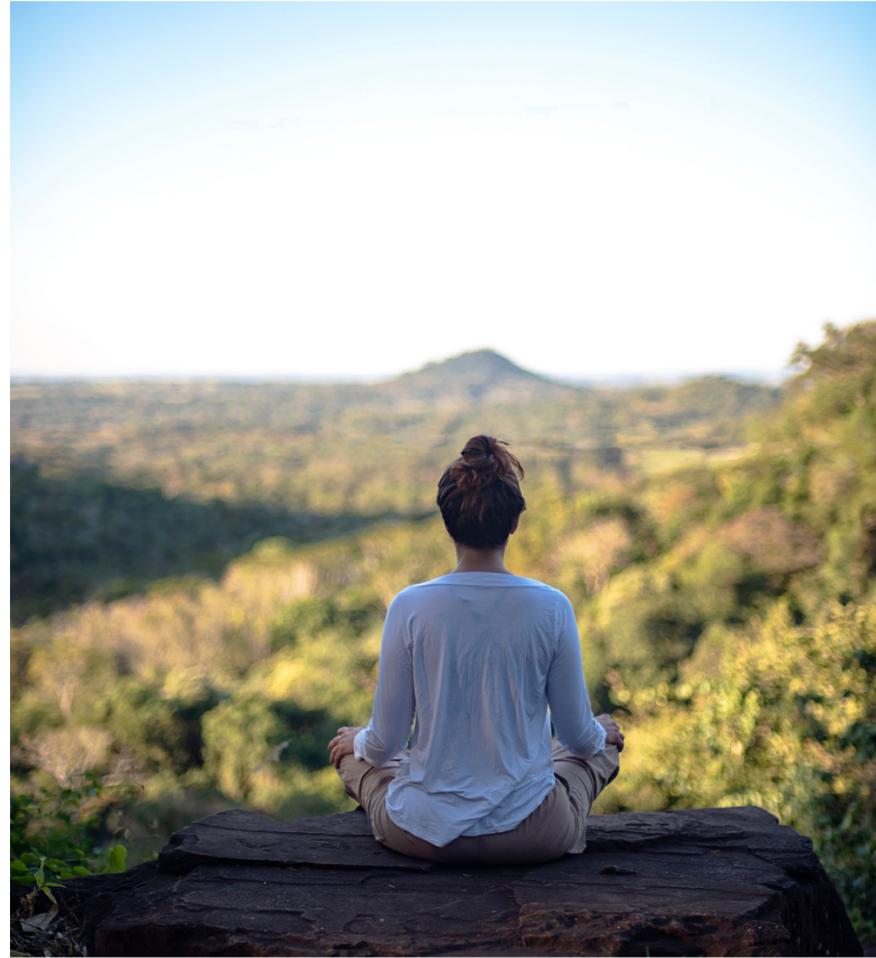
Intervenant : Sonia Mouloudi

Tout public

MASSOINS



Atelier **Le bien-être par** **la sophrologie**



Sous la forme d'un atelier pédagogique et ludique, la pratique de la sophrologie peut vous apprendre à libérer les tensions et ainsi à retrouver une détente physique qui vous mènera progressivement à un apaisement mental.

- Développe les pensées positives
- Améliore votre respiration via des exercices d'inspiration et d'expiration
- Apprendre les différentes parties du corps pour amener au lâcher-prise
- Améliore le sommeil, la mémoire, la concentration

Programme

Horaires

- Jeudi 09h30 à 11h00

Nombre de séances

8

Dates

- 19, 26 janvier
- 2, 9 février
- 2, 9, 16, 23 mars

Lieu : Salle multimédia

Intervenante : Delphine Point

A partir de 60 ans

TOUËT-SUR-VAR



Atelier Gymnastique Cérébrale



Il n'y a pas d'âge pour être curieux. Entrez dans un cycle d'entraînement et de découverte à travers un jeu instructif et convivial qui stimule la réflexion et entretient la mémoire. La pratique se fait en groupe.

- Stimule les capacités cognitives (la mémoire, la résolution de problèmes, la prise de décision, l'attention, le raisonnement ...)
- Relâche les tensions
- Renforce la bonne humeur

Programme

Horaires

- Lundi 14h30 à 15h45

Nombre de séances 12

Dates

- 9, 16, 23, 30 janvier
- 6 février
- 6, 13, 20, 27 mars
- 3 avril
- 15, 22 mai

Intervenante : Béatrice Agnese

A partir de 60 ans

VILLARS-SUR-VAR

Atelier



Sommeil



Améliorez la qualité de votre sommeil dans un atelier pédagogique et ludique en étudiant auprès d'une sophrologue les troubles du sommeil, les idées reçues sur les bonnes habitudes, les bonnes conditions pour un sommeil de qualité, les outils du quotidien pour bien dormir et les techniques de relaxation.

- Comprendre les mécanismes du sommeil et les facteurs modulateurs
- Expérimenter certaines techniques de relaxation et de respiration
- Connaître les conseils et astuces pour une bonne hygiène du sommeil

Programme

Horaires

- Mardi de 10h30 à 12h00

Nombre de séances

5

Dates

- 10, 17 et 24 janvier
- 7 et 28 février

Intervenante : Pascale Klein

A partir de 60 ans