

ATELIER **EQUILIBRE**

SAINT VAURY

Avec le programme « **Equilibre en Bleu** », venez apprendre à mieux vous déplacer et à renforcer votre capacité musculaire et osseuse, pour préserver votre capital santé.



EN PRATIQUE

12 séances de 1h - 1 séance par semaine

Inscription obligatoire au **05 55 49 85 57**

Groupe d'une dizaine de personnes

1^{ère} séance le

MARDI 08 SEPTEMBRE

de 09h30 à 10h30

Espace William CHERVY

Pass. de l'Ancienne Gendarmerie

23320 Saint-Vaury

En partenariat avec :



Atelier
GRATUIT

ASEPT du Limousin

1 Impasse Sainte Claire 87041 LIMOGES CEDEX 1 - Tél : 05 55 49 85 57

DETAIL DU PROGRAMME

Atelier
GRATUIT

SEANCES	DATES	OBJECTIFS / THEMES
SEANCE 1	08 SEPTEMBRE	Objectifs
SEANCE 2	15 SEPTEMBRE	- Stimuler les facteurs moteurs de l'équilibre
SEANCE 3	22 SEPTEMBRE	- Optimisation de la marche : hauteur du pas, longueur du pas, précision du pas
SEANCE 4	29 SEPTEMBRE	- Activer les chaînes musculaires permettant de se relever du sol
SEANCE 5	06 OCTOBRE	- Activer les réflexes de protection en cas de chute
SEANCE 6	13 OCTOBRE	- Reprise de confiance en soi
SEANCE 7	20 OCTOBRE	Thèmes Généraux Abordés
SEANCE 8	27 OCTOBRE	- Souplesse : mobilisation des articulations concernées
SEANCE 9	03 NOVEMBRE	- Résistance : exercer la capacité musculaire à se relever du sol dans la meilleure position
SEANCE 10	10 NOVEMBRE	- Lecture du terrain : savoir reconnaître un danger, appréhender un obstacle
SEANCE 11	17 NOVEMBRE	- Prévention des comportements et éléments à risque
SEANCE 12	24 NOVEMBRE	- Aisance au sol : améliorer le déplacement au sol

Réalisé et imprimé par nos soins. Ne pas jeter sur la voie publique