

« Marche Oxygène »

- ❖ Porteur : Génération Mouvement
- ❖ Bénéficiaires de l'action : personnes à domicile
- ❖ Thématique : activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes
- ❖ Objectif principal : encourager les séniors à une pratique physique régulière et sécurisée
- ❖ Contenu de l'action :
 - renforcement musculaire avec petit matériel, utilisation du mobilier urbain
 - équilibre et coordination : exercices pour renforcer la stabilité et la coordination, réduisant ainsi le risque de chutes
 - travail cardio-respiratoire : segments de marche à un rythme plus soutenu, adapté à chacun, pour améliorer l'endurance cardio-respiratoire
 - exercices de mémoire : jeux et exercices de mémoire sont intégrés à la marcheAnimé par une animatrice de loisirs sportifs formée en sport santé.
- ❖ Nombre d'ateliers : 1
- ❖ Nombre séances par atelier : 10
- ❖ Durée séance : 1h30
- ❖ Nombre total de séances : 10
- ❖ Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier : 18
- ❖ Nombre total de bénéficiaires sur le projet : 18
- ❖ Lieu de l'action par EPCI : Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ Lieu de l'action par communes : Pavie
- ❖ Calendrier : sur l'année
- ❖ Mobilité : covoiturage
- ❖ Inscription : M. Alain BONNAL : 06.87.76.69.30 / alain2.bonnal@gmail.com