



## ATELIERS PYSIQUES ADAPTES

- ↪ Maintenir et améliorer les capacités physiques
- ↪ Mobilités, souplesse et endurance
- ↪ Renforcement musculaire
- ↪ Prévention des chutes

<b>JEUDI DE 17H A 18H</b>	<b>NOYELLES SUR ESCAUT Salle : Thierry REY</b>	<b>SIEL BLEU</b>
<b>VENDREDI DE 16H30 A 18H</b>	<b>CAMBRAI Eco Gymnase Joel CLICHE</b>	<b>JEAN LUC MICHOT</b>

## ATELIERS EQUILIBRE, MON DOS, JE LE PROTEGE

- ↪ L'idée de chute comme élément de la vie quotidienne
- ↪ L'automatisation des réflexes destinés à l'éviter
- ↪ L'acquisition des techniques permettant de se relever
- ↪ Apprendre à se familiariser avec son dos, le port de charge
- ↪ Positionnement au quotidien
- ↪ Mouvements au quotidien
- ↪ Activités de la vie courante
- ↪ Le relevé des chutes
- ↪ Réponses spécifiques aux besoins des participants

<b>LUNDI DE 16H A 17H</b>	<b>CAMBRAI Eco Gymnase Joel CLICHE</b>	<b>FLORIAN</b>
-------------------------------	--	----------------



Concept original qui permet d'activer votre mémoire au travers  
D'exercices Corporels et Sensoriels

C'est en bougeant votre corps, que vous allez solliciter votre mémoire

**Encadrée par un animateur qualifié,  
Formé aux activités liées au  
vieillessement**

<b>FONTAINE NOTRE DAME</b> Salle polyvalente rue Sadi Carnot	Dernier <b>LUNDI</b> de chaque mois De 14h30 A 15h30
<b>LES RUES DES VIGNES</b> Salle Mille CLUB	Dernier <b>VENDREDI</b> de chaque mois De 14h30 A 15H30
<b>RAMILLIES</b> Salle de la Mairie	1 <sup>er</sup> <b>MARDI</b> de chaque mois De 10h30 A 11h30
<b>IWUY</b> Médiathèque	Dernier <b>JEUDI</b> de chaque mois De 14h15 A 15h15