



## INFORMATIONS



**RANSPACH LE BAS** Mairie de Ranspach

(Salle Bel Age - RDC)



**Début le** lundi 02 novembre 2020



**DURÉE** : 01:00

**Prix** : **108.00 €**

**PROFILS** : thérapeute

**PRE REQUIS** :

certificat médical d'aptitude à la pratique de la gymnastique douce

exclusion: prothèse de hanche, troubles de l'équilibre nécessitant une aide extérieure (canne, déambulateur, ...)

**MATERIEL** :

- une tenue souple et confortable
- une paire de chaussettes
- un tapis de sol
- une bouteille d'eau

**CODE ACTIVITÉ** : 5RA1444

## DESCRIPTION

Cet atelier spécifiquement adressé aux Séniors, vise par une approche douce, à maintenir les compétences dynamiques générales (équilibre, coordinations, dissociations des quatre membres) et à apporter une détente corporelle. Cette pratique s'effectue dans un environnement convivial et bienveillant.

L'atelier se pratique en cercle pour favoriser la convivialité dans le groupe, le plus souvent en position assise (sur une chaise) ou debout. L'atelier débute avec un temps d'échauffement et d'éveil corporel. Puis, des exercices ludiques d'équilibre, de coordination et de dissociation (en individuel ou en groupe) sont proposés. Du matériel pourra être utilisé : ballons, bâtons, cerceaux, sacs lestés, ... (fournis par l'animatrice).

Enfin, la séance s'achèvera par un temps de détente et de relaxation, en utilisant différentes techniques de respiration, visualisation, suggestion, etc...

Cet atelier ne se substitue pas à une prise en charge médicale ou paramédicale de rééducation et de réadaptation



## OBJECTIFS

- développement de sa conscience et son expression corporelle
- maintien des compétences de coordinations dynamiques générales et d'équilibre
- détente psychocorporelle
- participation à un temps d'échange et de convivialité avec les autres participants du groupe et l'animateur
- permettre de refaire les exercices en autonomie dans son quotidien

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	02-11-2020	09:15	01:00	Mairie de Ranspach, 1 Rue de Sarbazan - 68730 Ranspach-le-Bas
Lundi	09-11-2020	09:15	01:00	Mairie de Ranspach, 1 Rue de Sarbazan - 68730 Ranspach-le-Bas
Lundi	16-11-2020	09:15	01:00	Mairie de Ranspach, 1 Rue de Sarbazan - 68730 Ranspach-le-Bas
Lundi	23-11-2020	09:15	01:00	Mairie de Ranspach, 1 Rue de Sarbazan - 68730 Ranspach-le-Bas
Lundi	30-11-2020	09:15	01:00	Mairie de Ranspach, 1 Rue de Sarbazan - 68730 Ranspach-le-Bas
Lundi	07-12-2020	09:15	01:00	Mairie de Ranspach, 1 Rue de Sarbazan - 68730 Ranspach-le-Bas
Lundi	14-12-2020	09:15	01:00	Mairie de Ranspach, 1 Rue de Sarbazan - 68730 Ranspach-le-Bas
Lundi	04-01-2021	09:15	01:00	Mairie de Ranspach, 1 Rue de Sarbazan - 68730 Ranspach-le-Bas
Lundi	11-01-2021	09:15	01:00	Mairie de Ranspach, 1 Rue de Sarbazan - 68730 Ranspach-le-Bas
Lundi	18-01-2021	09:15	01:00	Mairie de Ranspach, 1 Rue de Sarbazan - 68730 Ranspach-le-Bas
Lundi	25-01-2021	09:15	01:00	Mairie de Ranspach, 1 Rue de Sarbazan - 68730 Ranspach-le-Bas
Lundi	01-02-2021	09:15	01:00	Mairie de Ranspach, 1 Rue de Sarbazan - 68730 Ranspach-le-Bas