

ATELIER EQUILIBRE SAINT PRIVAT

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 douzaine de personnes

1^{ère} séance le
Mardi 10 septembre
De 09h30 à 10h30
Salle Tatiany
15 rue de la Gane
19220 Saint Privat

En partenariat avec :

Saint-Privat
“ Au cœur...
...de la Xaintrie ”

Atelier
GRATUIT

ASEPT du Limousin

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

Atelier
GRATUIT

DETAIL DU PROGRAMME

SEANCES	DATES	OBJECTIFS / THEMES
SEANCE 1	10 septembre	Objectifs
SEANCE 2	17 septembre	- Stimuler les facteurs moteurs de l'équilibre
SEANCE 3	24 septembre	- Optimisation de la marche : hauteur du pas, longueur du pas, précision du pas
SEANCE 4	02 octobre	- Activer les chaînes musculaires permettant de se relever du sol
SEANCE 5	08 octobre	- Activer les réflexes de protection en cas de chute
SEANCE 6	15 octobre	- Reprise de confiance en soi
SEANCE 7	22 octobre	Thèmes Généraux Abordés
SEANCE 8	29 octobre	- Souplesse : mobilisation des articulations concernées
SEANCE 9	05 novembre	- Résistance : exercer la capacité musculaire à se relever du sol dans la meilleure position
SEANCE 10	12 novembre	- Lecture du terrain : savoir reconnaître un danger, appréhender un obstacle
SEANCE 11	19 novembre	- Prévention des comportements et éléments à risque
SEANCE 12	26 novembre	- Aisance au sol : améliorer le déplacement au sol