

Stimul' en Vie

Education Sportive Adaptée
& Prévention Santé

2023 | 2024

- 
- Séances collectives et/ou individuelles en salle / en ligne / en plein-air et à domicile
 - Conscience corporelle et entretien physique
 - Stimulation mentale et détente psychologique

• Programme adapté aux maladies chroniques

- 
- Endurance, Musculation et gainage
 - Étirements énergétiques et posturaux
 - Équilibres, mouvements et mémoires
 - Respirations, sophrologie et yoga
 - Marche active, marche nordique et randonnées

Programme des séances d'Activités Physiques et Sportives

| Horaires | Lundi | Mardi | Mercredi | Jedi | Vendredi |
|-------------------------------------|---|---|---|--|--|
| Salles | Centre Social Pernon Salle Mions Parc de la Tête d'Or Parc de la Ceresaie Séance en ligne 📺 | Salle Polyvalente Séance en ligne 📺 Parc de la Ceresaie | Salle Polyvalente Hôpital de la Croix Rousse Centre Social Pernon Parc de la Ceresaie | Salle Polyvalente | Centre Social Grand Côte Parc Popy Parc de la Tête d'Or Séance en ligne 📺 |
| 9h00/10h00 | | Etirements énergétiques Joëlle | Endurance / Musculation Joëlle | Cardio / Musculation Emilie | |
| 9h00/10h30 | | | | | Endurance extérieure Angélique |
| 9h00/11h30 | | | | | Marche Nordique Michaël |
| 10h00/11h30 | Marche Nordique Michaël | | | | |
| 10h00/11h00 | | Cardio / Mémoire Joëlle | Etirements posturaux Joëlle | Etirements / Respirations Emilie | |
| 11h00/12h00 | | Respirations / Articulations Joëlle | Gym / Respirations Joëlle | Etirements / Musculations Dos / Abdos Emilie | |
| 13h30/14h30 | Etirements / Respirations Emilie 📺 | | | | |
| 13h45/14h45 | | Etirements dos / Abdos Jonathan 📺 | | Gainage / Musculation Jonathan 📺 | |
| 14h00/15h00 | | Equilibre et Mouvement Emilie | | | |
| 14h30/16h00 | Relax / sophro Chloé | | | | Expression Corporelle Angélique |
| 15h00/16h00 | Endurance / Musculation Emilie | Etirements / Musculations Dos / Abdos Emilie | | | |
| 16h00/17h15 | Etirements / Respirations Emilie | | | | |
| 16h00/17h30 | | | | | Yoga / Méditation Nathalie |
| 16h45/17h45 | Yoga / Equilibre Lucie | | | | |
| 17h00/20h00 | | | APA prévention Santé Joëlle | | |
| 17h30/18h15 | | | Endurance extérieure Michaël | | |
| 18h00/18h30 | Marche active Lucie | | | | |
| 17h45/18h45 18h45/20h00 | | Etirements Respirations Cardio / Musculation Jonathan | | | |
| 18h30/19h30 18h45/19h45 Lucie | Gainage / Musculation Lucie | | Gainage / Musculation Michaël | | |

