

# Les rencontres Café Santé

« Vivre en santé  
après 60 ans »



GRATUIT

**JEUDI 28 AVRIL 2022**



## Pratiquer du sport à son rythme

Initiation au vélo électrique, à la marche nordique et aux jeux de lancer.

**Intervenants :** *Timothée Pousset et Lucien Potier, éducateurs sportifs*

 Parking de la Croix Verte - St Macaire en Mauges

 14h - 17h30

**Inscription obligatoire - Places limitées.**



## INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

22 rue Jules Verne, St Macaire-en-Mauges

49450 SÈVREMOINE

02.41.49.06.49

centresocialindigo@gmail.com

*Ces rencontres sont co-animées en partenariat  
avec la Maison de Santé pluriprofessionnelle (Dr Guérin)  
et le Centre Social Indigo*

## INITIATION VÉLO ÉLECTRIQUE



### Transport et sport..

Vous allez pouvoir expérimenter la conduite d'un vélo électrique avec l'aide d'un éducateur sportif : changement de vitesses en mouvement, cadence de pédalage, gestion de l'assistance électrique...

Prêt de vélo électrique.

## DÉCOUVERTE MARCHÉ NORDIQUE



### Marche sportive de bien-être

Cette activité de plein air permet de renforcer les fonctions respiratoires et cardiaques, réduire les douleurs articulaires (dos, genoux) et tonifier les muscles.

Prêt de bâtons.

## JEUX DE LANCER



### Adresse et équilibre

Les jeux de lancer de mölkkky, de palets, de balles... sont idéaux pour stimuler la motricité fine, la dextérité et travailler l'équilibre.



**Pratiques en extérieur.** Venir avec une tenue adaptée aux activités physiques.



**Rendez-vous** au Parking de la Croix Verte St Macaire en Mauges



INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES :

22 rue Jules Verne, S<sup>t</sup> Macaire-en-Mauges 49450 SÈVREMOINE  
02.41.49.06.49 - centresocialindigo@gmail.com