

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 mölkky, 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^t Macaire-en-Mauges 49450 SÈVREMOINE
02.41.49.06.49 - centresocialindigo@gmail.com