

Ateliers sport-santé septembre

Date	Module	Thème	Modalité du cours Assi/debout/couché)	Matériel
Lundi 07	Renforcement fonctionnel	Retrouver les mouvements fondamentaux	Assis et debout	Matériel : tenue adaptée, chaise, bouteille d'eau, Tapis non nécessaire pour le premier cours
Jeudi 10	Mobilité & Pilates	Retrouver de la fluidité dans les mouvements	Assis	Matériel : tenue adaptée, chaise, bouteille d'eau Tapis non nécessaire pour le premier cours
Vendredi 11	Mobilité adaptée	Retrouver les mouvements fondamentaux	Assis	chaise stable, Tenue adaptée, bouteille d'eau pour s'hydrater
Lundi 14	Renforcement fonctionnel	Gagner en stabilité	Assis et debout	chaise stable, Tenue adaptée, bouteille d'eau pour s'hydrater
Jeudi 17	Mobilité & Pilates	Respirer pour mieux bouger	Assis et debout	chaise stable, Tenue adaptée, bouteille d'eau pour s'hydrater
Vendredi 18	Mobilité adaptée	Mieux coordonner ses gestes	Assis	chaise stable, Tenue adaptée, bouteille d'eau pour s'hydrater
Lundi 21	Renforcement fonctionnel	Développer sa force fonctionnelle	Assis et debout	chaise stable, Tenue adaptée, bouteille d'eau pour s'hydrater, 2 petites bouteilles d'eau 50Cl ou 2 objets du même poids
Jeudi 24	Mobilité & Pilates	Mobiliser la colonne vertébrale	Assis et debout	chaise stable, Tenue adaptée, bouteille d'eau pour s'hydrater
Vendredi 25	Mobilité adaptée	Manipuler les objets du quotidien	Assis	chaise stable, Tenue adaptée, bouteille d'eau pour s'hydrater, 2 petites bouteilles d'eau 50Cl ou 2 objets du même poids