



Créée en 2006, l'association AIRR a pour but d'apporter un soutien convivial à tous par le biais d'animations sociales, culturelles, sportives et éducatives ainsi qu'un partage du savoir-faire. Elle s'efforcera également de participer aux thèmes de réflexions concernant la qualité de vie, l'environnement, la sécurité et la circulation dans notre quartier.

Activités 2021-2022

L'activité physique adaptée



L'association Siel Bleu vous accompagne dans la pratique d'une activité physique adaptée à vos besoins et à vos capacités dans un programme convivial, et dans le but de rendre la vie quotidienne plus facile !



Gym douce – Equilibre

Le lundi de 14h à 15h et 15h à 16h

Dès le 13 sept

Prix annuel : 156€ payable en 3 fois

Gym prévention santé

Le mardi de 18h15 à 19h15

Dès le 14 sept

Prix annuel : 156€ payable en 3 fois

Séance 1 h sur chaise –debout

- Sollicitation articulaire : fluidité des gestes
- Sollicitation musculaire en étirement ou en contraction : résistance
- Mouvements fins
- Respiration, relaxation
- Parcours équilibre



Séance 1h- debout et sur tapis

- Mobilité et souplesse articulaire
- Renforcement musculaire ciblé : fessiers, cuisses, épaules
- Contrôle postural statique et dynamique
- Respiration, relaxation
- Agilité, entraînement aux déplacements, fluidité de la marche
- Endurance générale (musculaire et cardiovasculaire) de faible intensité.

Nouveau

Gym méthode Pilates

Le vendredi de 9h30 à 10h30. Dès le 17 sept

Prix annuel : 156€ payable en 3 fois



Séance 1h- debout et sur tapis

La méthode Pilates est une gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques, elle a pour but de renforcer et étirer les muscles en profondeur.

AIRR
Animée par
Monique

Marche à bâtons : Le jeudi de 9h à 11h. Dès le 9 sept

Adaptez vous à cette pratique de marche en rejoignant le groupe qui participe et anime lui-même ses sorties dans différents lieux.

