

Programme hebdomadaire

Jour	Activités	Horaires
Lundi	○ Balade	10h00 - 11h00
Mardi	○ Activités Physiques Adaptées	14h00 - 19h00
Mercredi	○ Balade HIVER	14h30 - 15h30
Mercredi	○ Balade ÉTÉ	10h00 - 11h00
Vendredi	○ Activités Physiques Adaptées	09h45 - 11h30

Pour nous rejoindre 😊

Adhésion à l'association **PRENONS L'EYRE ENSEMBLE** sur bulletin papier lors de nos animations ou en ligne sur notre site internet.

www.prenonsleyreensemble.fr



PRENONS L'EYRE ENSEMBLE - 6 ROUTE DES PRÈS - 33830 BELIN-BÉLIET
 contact@prenonsleyreensemble.fr

TÉL : 06.13.03.87.15



Partenaires



Vos ACTIVITÉS



L'ASSOCIATION

Créée le 15 octobre 2021, l'objet de l'association **Prenons l'Eyre ensemble** est de permettre à tous, quel que soit sa condition, son âge et son niveau, d'exercer une activité physique et d'avoir accès à du contenu de promotion et de prévention de la santé, contribuant ainsi à l'amélioration de la santé physique et mentale.

Depuis le 14 mai 2024, l'association est reconnue d'intérêt général.

NOS VALEURS

- La **bienveillance**, « qualité d'une volonté qui vise le bien et le bonheur d'autrui »,
- Le respect de la singularité de la **personne**, de son parcours de vie et de ses choix,
- L'**écoute** attentive et empathique dans le respect de la confidentialité,
- La **solidarité** et l'**entraide**,
- La **tolérance** de la différence due au handicap ou au vieillissement,
- Le **sourire** et la **bonne humeur**, maîtres mots de la cohésion du groupe.



Partenaires



Balade



Remise en mouvement par la marche

Pour TOUS

- La balade en groupe, ou atelier de remise en mouvement par la marche, permet un minimum d'activité physique dans la semaine.
- Cet atelier répond à l'objectif de mettre ou remettre les adhérents dans une dynamique de mouvement.
- Cette activité contribue à la bonne santé de tous, sans objectif de performance.
- Seul le bien-être est recherché.

Plusieurs créneaux
par semaine



L'Activité Physique Adaptée, pour qui ?

Pour TOUS

- Adultes, enfants et adolescents en surcharge pondérale.
- Adultes, enfants et adolescents en A.L.D (Affection Longue Durée) et/ou porteurs de handicap.
- Adultes entre 40 et 55 ans avec une prise de conscience de l'impact de leur mode de vie sur leur santé.
- Adultes sportifs accidentés, en fin de rééducation, qui veulent se remettre au sport sans objectif de performance.
- Séniors dans une démarche de bien vieillir.

Réservation sur
notre site internet



○ Gym chaise

Exercices de renforcement musculaire avec poids du corps utilisant une chaise, exercices pratiqués majoritairement assis, activités physiques accessibles quelque soit l'état de santé.

○ Gym posturale adaptée

Exercices de renforcement musculaire profond ayant pour but de travailler la posture, activité physique en douceur adaptée à votre état de santé, nécessité de pouvoir s'allonger au sol, apporter son tapis de gym.

○ Aérobie adapté

Exercices de gym chorégraphiés en musique, alternant des enchaînements assis sur chaise et debout, adaptés quel que soit votre état de santé.

○ Multisports

Pratiques adaptées en salle de différents sports collectifs et sports d'opposition, mettant en jeu la coordination et le travail cardio-respiratoire, activité physique adaptée à votre état de santé.

○ Marche

Pratique adaptée de la marche dans un objectif d'amélioration de votre endurance cardio-respiratoire, accessible dès la possibilité de marcher 15min avec ou sans aide à la marche (bâtons de marche ou canne).