



Association loi 1901 - 63240 Le Mont Dore

Portable : 06.08.85.44.71 - Email : [t.air.aventure@orange.fr](mailto:t.air.aventure@orange.fr)

Site : <http://tairaventure.jimdo.com>

# JOURNAL des T'AIRIENS

Mars 2020

Sommaire :



Equilibre



Nouveaux horaires



Infos



**Equilibre " P.I.E.D "** Le programme idéal pour les seniors :

L'association T'Air Aventure, participe à la Prévention des chutes chez les seniors en proposant un programme de la Fédération Sports pour Tous basé sur des exercices renforçant leur équilibre :

*Le programme d'exercices est conçu pour des seniors en santé qui ont fait une chute au cours de l'année ou qui sont préoccupés par leur équilibre ou par les chutes.*

*Le programme d'exercices en groupe comporte une rencontre par semaine pendant douze semaines. Chacun des exercices répond au moins à un des objectifs suivants :*

- ✓ *Améliorer l'équilibre ;*
- ✓ *Augmenter la force des jambes ;*
- ✓ *Améliorer la mobilité des chevilles ;*
- ✓ *Stimuler la proprioception des membres inférieurs ;*
- ✓ *Maintenir la densité osseuse ;*
- ✓ *Améliorer la capacité à se relever du sol.*



### **Nouveaux horaires :**

*Pour répondre aux demandes des adhérents désirant améliorer encore un peu plus leur condition physique, nous allons leur donner la possibilité d'obtenir un programme basé sur deux entraînements par semaine. L'animateur du cours de renforcement musculaire (Work indoor), propose de déplacer l'entraînement du jeudi au mardi et d'en ajouter un le vendredi.*

*Notre animatrice de Pilates accepte de céder le mardi et de déplacer sa séance le jeudi soir aux mêmes heures que d'habitude... Cette nouvelle organisation se mettra en place dès le retour de vacances à savoir le 9 mars 2020.*

*Pour tout renseignement, vous pouvez joindre l'animatrice au 06.11.78.38.54*



### **Infos :**

*Prochainement, une animatrice de l'association vous proposera des séances de Qi Gong sur la commune de la Bourboule dans la salle de la résidence des Îles Britanniques. Le jour retenu pour cette activité, serait le mercredi soir...*

*Pour plus de renseignements ou vous inscrire, vous pouvez appeler au 06.08.85.44.71*

**Associativement**

**Jean-François & Astrid**