



Association loi 1901 - 63240 Le Mont Dore
Portable : 06.08.85.44.71 - Email : t.air.aventure@orange.fr
Site : <http://tairaventure.jimdofree.com>

Journal des T'Airiens

Octobre 2022



Forum des Associations



Séance Olby



Infos



En Nature



Forum des associations

Un forum des associations a été organisé par la commune du Mont-Dore le dimanche 18 septembre. Pour cette première édition, étaient invitées les associations

des communes du Mont-Dore, de La Bourboule et de Murat-le-Quaire. Les associations T'Air aventure et Multi-Activités du Sancy étaient représentées. Sur leurs stands il y avait les informations concernant les diverses sections telles que :

- × La gymnastique (bébé gym, enfant) garçon et filles,
- × Le tir à l'arc,
- × L'activité Pilates,
- × Le renforcement musculaire,
- × Les sports de neige.



Olby

Le mardi 13 septembre, l'association T'Air Aventure ayant été sollicitée par le CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination en gérontologie) Sénior Montagne de Laqueuille, a animé une après-midi de découverte et d'initiation aux activités de Gym Nature, de Disc golf et de Pilates sur la commune d'Olby.



Les personnes présentes ont pratiqué dans un premier temps de la gym nature : le principe étant de réaliser différents mouvements de renforcement musculaire, d'exercices cardio, en se servant du mobilier urbain ou des éléments de la nature. Ensuite, les participants ont été initiés au disc golf, discipline dans laquelle le but est d'envoyer un frisbee dans une panier

située à plus de 100m en moins de coup possible.

Pour finir, Astrid leur a proposé une séance de Pilates.



Infos

Début novembre, sur demande de l'ARSEPT, l'association organise un week-end d'information sur l'activité Gym Nature, afin de mettre en place au niveau des départements de l'Auvergne, des programmes de 12 séances au profit des séniors.

Lors de ce week-end d'information, les animateurs pourront découvrir la mise en place des tests et comment se servir des résultats pour conseiller les personnes, ainsi que l'évolution des séances au fil du programme.

Pour tous renseignements, vous pouvez contacter l'association T'Air Aventure au 06 08 85 44 71.

Associativement
Jean-François & Astrid