



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

Décembre 2021



Journée séniors

Sports Handi

Infos



Journée séniors

Le lundi 22 novembre de 13h30 à 18h, l'association était présente sur la commune de Champs-sur-Tarentaine, pour une après-midi sur le thème « A l'automne, je reste en forme », Cette demi-journée était à destination des plus de 60 ans.

La volonté des organisateurs a été de rassembler divers intervenants pour proposer aux personnes des activités diverses et variées, tel que du Pilates, de la marche nordique, de la danse, du tir à l'arc etc.

Astrid a proposé des séances de Pilates dans une petite salle annexe, et Jean-François animait des séances de tir à l'arc et de la danse en ligne notamment de la valse en ligne, une chorégraphie sur la musique de « Jérusalem » et du Rock 'n Roll marché.

Les participants poursuivaient l'après midi par de la marche nordique, de la boxe et une conférence sur la santé bucco-dentaire...



Sports Handi

Sur une demande de la commune de Pérignat-lès-Sarliève, l'association est intervenue pour présenter du Rugby à 7 en fauteuil et des parcours en fauteuil roulant pour sensibiliser les valides aux difficultés rencontrées par les personnes en situation de handicap.



Avec Arlette, animatrice à Sports pour Tous, nous avons mis à contribution les membres du conseil municipal

lors d'un échange de rugby en fauteuil.



Infos

Fin novembre, Jean-François a animé une conférence sur la sédentarité, l'inactivité et les bienfaits de l'activité physique...

Une douzaine de personnes étaient présentes pour suivre avec attention les explications, elles ont posé une multitude de questions concernant le type d'activités qu'elle pouvaient faire sans risque, et si nous pouvions leur faire essayer diverses séances...

Sur ces mots, nous avons dansé ensemble et des séances de marche nordique sont organisées jusqu'à fin décembre...



Associativement
Jean-François & Astrid