

Séance 1 : Jeux en partage

Horaire : 9h00-10h30

Date : lundi 21 juillet

Lieu : salle de sport de l'école des Acacias. Accessible facilement en voiture et transports publics.



L'activité en bref : Cette séance est conçue spécialement pour vous, afin de passer un moment actif, joyeux et convivial. Au programme : des jeux simples, amusants et adaptés à toutes et tous, quel que soit votre niveau. L'idée est de bouger en douceur, d'activer votre équilibre, votre coordination, votre mémoire et votre souffle... tout en partageant un bon moment.

Vous serez guidé-e-s par une équipe formée, dynamique et bienveillante. La séance commence par un petit échauffement ludique, se poursuit avec des jeux en groupe (sans esprit de compétition !) et se termine par un retour au calme pour bien détendre le corps.

Après l'effort... le réconfort ! On vous proposera un petit café et une collation pour prolonger l'échange et discuter ensemble.

Séance 2 : Nature en marche

Horaire : 9h00-10h30

Date : mercredi 06 août

Lieu : forêt des Cadolles (rdv fixé au parking de la Migros des Cadolles).
Accessible facilement en voiture et transports publics.



L'activité en bref : Envie d'un moment calme et revitalisant en plein air ? Cette séance est faite pour vous ! Nous vous proposons une balade en pleine forêt, ponctuée d'exercices simples de renforcement pour mobiliser le corps en douceur. L'objectif : se reconnecter à son corps... et à la nature.

Le parcours proposé forme une boucle d'environ 3 km, avec un léger dénivelé, pour activer le corps sans le brusquer. Pas besoin d'être sportif-ve ! Le rythme est modéré, des pauses sont prévues et chaque activité est adaptée à vos envies et vos capacités. Vous serez accompagné-e-s par des animateurs-trices formés et à l'écoute, qui vous guideront à travers des exercices d'observation et de mouvement, le tout dans un esprit de détente et de bienveillance.

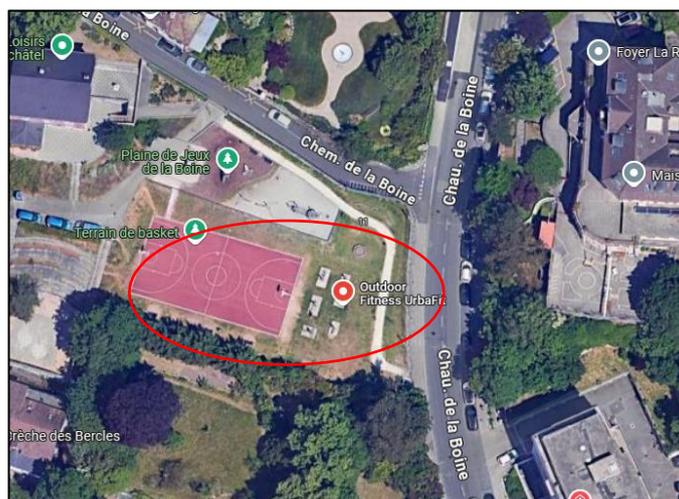
Et comme toujours... la matinée se termine autour d'un petit café et d'une collation, pour prolonger le plaisir du moment partagé.

Séance 3 : Renforcement en douceur

Horaire : 9h00-10h30

Date : vendredi 22 août

Lieu : UrbaFit de la Boine



L'activité en bref : Vous aimeriez bouger, renforcer votre corps, mais vous n'avez pas de matériel à disposition ou de connaissances spécifiques ? Cette séance est faite pour vous ! Au programme : une séance de gymnastique douce, encadrée par un professionnel, sur un espace de fitness urbain en plein air, équipé de machines simples à utiliser. Des tapis et du matériel complémentaire seront aussi à disposition pour varier les exercices.

L'objectif ? Travailler en toute sécurité votre équilibre, votre mobilité et votre tonus musculaire, à votre rythme, dans une ambiance détendue et sans pression. Tout est pensé pour que chacun-e puisse participer selon ses capacités. Il ne s'agit pas de performance, mais de se sentir bien dans son corps, de mieux bouger au quotidien... et de passer un bon moment ensemble. Comme toujours, la séance se termine autour d'un café et d'une collation, histoire de souffler et de partager.