

Planning et descriptif Activités Physiques Santé

ATELIER ASSOUPPLISSEMENT ET EQUILIBRE

Cette activité apparentée à de la gymnastique douce, consiste à améliorer la souplesse, le renforcement musculaire, la mobilité articulaire, l'agilité, l'équilibre et la confiance en soi par la réalisation de gestes et de postures adaptés à tous.

Lundi 9h15 – 10h15 (niv. ++) et **10h15 - 11h15 (niv. +)** Salle Jean Moulin ; rue Jean Moulin ; Anglet

Jeudi de 14h30 – 15h30 (niv. ++) et **15h30 – 16h30 (niv. +)** Hantz Pean ; promenade du Parc Belay ; Anglet

MARCHE DYNAMIQUE :

Cette activité, qui se déroule en gymnase, consiste à être en mouvement, en marchant plus ou moins dynamiquement en fonction de ses capacités et des annonces de l'éducateur sportif, pendant l'accomplissement de certains gestes et postures qui permettent de redynamiser son corps. Cette activité est ouverte au plus grand nombre de personnes car elle est adaptée à tous.

Lundi 14h00 – 15h00 (niv. +) et **15h – 16h (niv. ++)** Salle du Pignada ; Allée Raoul Follereau ; Anglet

PARCOURS EQUILIBRE :

Nous prenons plaisir à marcher dans le milieu naturel d'Anglet, dont éventuellement, une petite partie sur la plage, avec un parcours progressif dans l'intensité et entrecoupé d'étapes comprenant des exercices corporels adaptés à tous. Nous solliciterons naturellement de nombreux muscles et ferons un travail simple d'appuis pour rétablir l'équilibre naturel du corps.

Mardi 9h00 – 10h15 (niv. ++) Rendez vous à la patinoire de la Barre ; Anglet

Mardi 10h30 – 11h30 (niv. +) Rendez vous parking 1 de la Madraque ; Bvd des plages ; Anglet

MARCHE NORDIQUE :

Cette discipline complète de plein air à la portée de tous ménage les articulations et dissipe les tensions. Elle consiste à marcher avec des bâtons et a pour effet de tonifier tout le corps, de faire du bien au dos et de renforcer le système cardiovasculaire. Un parcours naturel adapté et ludique vous attend.

Jeudi 9h30-10h30 (Niv. + : Initiation + parcours plus court)

Vendredi 9h00 – 10h30 (Niv. +++ : rapide)

Vendredi 10h30 – 12h (Niv. ++ : modéré)

Rendez vous stade Orok Bat ; Allée Orok Bat ; Anglet

Yoga :

Le yoga est la pratique du bien-être par excellence. En combinant des mouvements lents avec une attention particulière à la respiration, c'est une discipline qui fait du bien au corps et à l'esprit. Elle permet d'une part de calibrer le mouvement physique sur ses propres capacités et, d'autre part, de transmettre une sensation de calme et de paix qui contribue à affronter la vie en toute sérénité.

Cette séance est une OPTION avec supplément payant (limité à 15 personnes).

Vendredi 16h00–17h00. Haitz Pean ; promenade du Parc Belay ; Anglet