



Du 17 au 21 mars 2025

Semaine de Prévention Séniors

Bouger pour être en forme



Cette semaine sera pour vous l'occasion
de vous donner envie de pratiquer
une activité sportive adaptée à vos besoins

Lundi 17 Mars de 14h à 16h - 50 places

Spectacle "Ridée mais pas fanée"

Avec la Compagnie Les Barges à pédales

Vieillir c'est vivre ! Il n'y a pas d'âge pour se révolter et le dire ! Le spectacle est rythmé par des anecdotes personnelles, de l'humour, de l'émotion, des lectures pleines de sens.

Mardi 18 Mars de 10h à 12h - 50 places

Conférence "Bien dans sa tête Bien dans son corps"

Avec l'association de prévention santé BRAIN UP

La pratique d'une activité physique utile et motivante ; les bienfaits psychocorporels de cette pratique, les conseils pour récupérer et faire du sommeil un allié.

Mardi 18 Mars de 15h à 16h - 10 places

Initiation à l'aire de Fitness du complexe sportif

Avec Olivier du service des sports de Montoir

Découvrez l'utilisation de cet aménagement, adapté à vos capacités et que vous pourrez réutiliser après en autonomie.

Prévoir votre téléphone portable (pour utiliser l'application). Si vous n'en avez pas, vous pouvez tout de même participer.

Mercredi 19 Mars de 14h à 16h30 - 35 places

Après-midi intergénération "Petits défis sportifs"

Venez participer à des petits défis sportifs en binôme avec un junior de l'OSCM. Vous pourrez tester ; la pétanque, la Boccia, les fléchettes, le tir à l'arc, les palets et un mur interactif. Un vrai moment d'échanges et de rigolades avec les jeunes.

Jeudi 20 Mars de 15h45 à 17h - 12 places

Activités Aquatiques adaptées • Bassin de Montoir

Il n'est pas nécessaire de savoir nager

Les exercices seront divers et adaptés au niveau de chacun. Deux maitres-nageurs encadreront cet atelier et vous proposeront des exercices doux type aquagym.

Vendredi 21 Mars de 9h à 12h - 20 places

En route vers de nouvelles marches

Deux ateliers découvertes :

- **Marche Oxygène** (Bungy Pump)

Encadrée par une animatrice sportive d'EPGV

Cette marche est pratiquée avec des bâtons spécifiques qui favorisent le redressement du buste et positionne naturellement le corps dans une dynamique de marche tout en amortissant les chocs articulaires.

- **Marche pleine conscience**

Encadrée par Élisabeth, professeur de yoga

Ce type de marche est aussi appelée marche méditative, elle implique l'effort d'apporter une présence mentale et une attention au mouvement de chaque pied. Elle apporte équilibre et sérénité.

De 12h à 14h - 20 places

Repas Partagé • Préparé par l'association BINDU

Menu indien : Curry de poulet coco et riz aux épices / Salade de fruits à l'indienne.

Participation 10 € (inscription avant le 7 mars)

De 14h à 16h

Bouger en dansant

Initiation à la **danse Country** avec l'association Cowboys Dream.
De 16 h à 16h30 Goûter bilan de la semaine.

Vendredi 21 Mars
à 16h

Rendez-vous salon de thé bilan

Venez donner votre avis sur les ateliers auxquels vous avez participé.
Proposez vos idées pour une prochaine édition de la semaine de prévention.



INFOS PRATIQUES

POUR TOUS CES ATELIERS, VOUS DEVEZ VOUS INSCRIRE À L'OSCM ET REGLER VOTRE ADHÉSION (10 EUROS) VALABLE POUR L'ANNÉE.

Contact : 02.40.88.58.76 · accueil@oscm.fr



L'OSCM bénéficie du soutien financier de la ville de Montoir de Bretagne
Ne pas jeter sur la voie publique