



CLIC

## ATELIERS D'ACTIVITÉS PHYSIQUES POUR LES SENIORS

Le Département de Loire Atlantique et le CLIC d'Erdre & Gesvres du Pays de Blain vous proposent des séances d'activités physiques douces adaptées aux capacités de chacune et chacun. Ces séances permettent aussi d'échanger entre participant(e)s.

Mis en ligne le 15 mai 2019

**Le Département de Loire Atlantique et le CLIC d'Erdre & Gesvres du Pays de Blain vous proposent des séances d'activités physiques douces adaptées aux capacités de chacune et chacun. Ces séances permettent aussi d'échanger entre participant(e)s.**

### Organisation d'une séance

Elle dure 1h30 et permet de développer la coordination, la souplesse, l'équilibre, la mémorisation, la force musculaire et les capacités cardio-respiratoires.

C'est aussi un temps convivial et de lien social où les personnes prennent le temps d'échanger entre elles et avec l'encadrement sportif.

### Au programme

Accueil, échauffement, 3 ateliers de 20 à 25 minutes chacun, puis étirements et échanges.

### Exemples d'ateliers

Jeux collectifs avec ballons mousse, frisbee, balles légères...

Renforcement musculaire (travail sans charge)

Jeux de lancer avec balles molles, anneaux,

Jeux de raquettes,

Marche nordique (durée et difficulté adaptées)

Motricité fine : manipulation de différents objets de cirque (foulards, balles...)

Jeux d'orientation : recherche d'objets (travail de mémorisation)

Parcours moteur : déplacements variés, exercices d'équilibre...

### Lieux

Casson, salle des sports rue des Ardillaux tous les mardis de 14h à 15h30

Héric, tous les jeudis au complexe sportif Anne de Bretagne de 10h à 11h30  
Treillières, salle des Genêts, tous les jeudis de 14h à 15h30

**Renseignements et inscription :** CLIC d'Erdre & Gesvres et de la Région de Blain : 02.28.02.25.45



[RETOUR À LA LISTE](#)



#### Mairie de Treillières

57, rue de la Mairie  
44119 Treillières

☎ 02 40 94 64 16

[CONTACTEZ-NOUS](#)

#### Horaires :

##### Mairie - CCAS - Police municipale

Lundi au vendredi : 8h30 > 12h30 / 14h > 17h30 (fermée le jeudi après-midi).

##### Urbanisme

Lundi et mardi : 8h30 > 12h30, mercredi et vendredi : 8h30 > 12h30 / 14h > 17h30, jeudi : fermé toute la journée

##### Permanences samedi matin de 9h à 12h

Etat civil/formalités administratives : tous les samedis, guichet famille : 2 juin, urbanisme : premier samedi du mois.