



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

Février 2022



Programme Cœur et Forme



Marche Nordique



Infos

Cœur & Forme



Programme Cœur et Forme

Depuis novembre, l'association intervient en partenariat avec le C.L.I.C. Senior Montagne et l'A.R.S.E.P.T. sur la commune de Gelles pour deux programmes d'Activités

physiques adaptées aux Seniors (Cœur et Forme). Ce programme vise à améliorer la condition physique globale, le bien être ainsi que la confiance en ses capacités.

Ce programme se déroule ainsi :

- 1 à 2 séances d'1 heure 30 par semaine pendant 3 mois
- 1 heure d'activité physique collective adaptée
- 30 minutes d'échanges et de conseils de prévention (mieux connaître son environnement pour pratiquer, ajuster son alimentation, utiliser un cardio-fréquence mètre, etc.)
- Suggestions de pratique en extérieur de 2 fois 30 minutes par semaine

Ces programmes touchants à leur fin, un programme de marche nordique sera proposé à ces deux mêmes groupes après les vacances de février.



Marche Nordique

Depuis le mois de novembre, l'association a mis en place des séances de marche nordique sur diverses communes du Puy de Dôme ainsi que du Cantal.

Suite à la prise en charge par l'ARSEPT de 6 séances de découverte de marche nordique, certains des adhérents ont fait le souhaite de poursuivre ses séances qui en plus d'être conviviale, ludique et d'être en pleine nature, elles ont un bienfait sur l'ensemble du corps notamment sur la condition physique musculaire de l'ensemble du corps mais également sur le système cardio vasculaire.

Elle travail aussi la coordination entre le haut et le bas du corps, car c'est une marche en quadrupédie, et oui, quatre appui au sol lors de la marche.



Infos

Des séances de renforcement musculaire en extérieur type FreeFit, sont proposées par Djeff, elles se déroulent principalement le week-end, soit le samedi ou le dimanche matin à partir de 10h en pleine nature, même lors de température basse.

Pour tous renseignements, vous pouvez contacter l'association au 06 08 85 44 71

Associativement
Jean-François & Astrid