

# Stimul' en Vie

Education Sportive Adaptée  
& Prévention Santé

2024 | 2025



- Séances collectives et/ou individuelles en salle / en ligne / en plein-air et à domicile
  - Conscience corporelle et entretien physique
  - Stimulation mentale et détente psychologique
- Programme adapté aux maladies chroniques**



- Endurance, Musculation et gainage
- Étirements énergétiques et posturaux
- Équilibres, mouvements et mémoires
- Respirations, sophrologie et yoga
- Marche active, marche nordique et randonnées

## Programme des séances d'Activités Physiques et Sportives

Horaires	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Salles	Centre Social Pernon Salle Mions Parc de la Tête d'Or Parc de la Cerisaie Séance en ligne 📺 Salle d'évolution	Salle Polyvalente	Salle Polyvalente Hôpital de la Croix-Rouge Centre Social Pernon Parc de la Cerisaie	Salle Polyvalente Salle Mions Salle Diderot	Centre Social Grand Côte Parc Poppy Parc de la Tête d'Or (marche Nordique)
9h00/10h00		Etirements énergétiques Joëlle	Endurance/Musculation Joëlle	Cardio/Musculation Emilie	
9h30/11h00	Sophro Balade / Ludique Sophie				
9h00/11h30					Marche Nordique Michaël
9h30/10h45					Endurance extérieure Angélique
10h00/11h30	Marche Nordique Michaël				
10h00/11h00		Cardio/Mémoire Joëlle	Etirements posturaux Joëlle	Etirements/Respirations Emilie	
11h00/12h00		Respirations/Articulations Joëlle	Gym/Respirations Joëlle	Etirements/Musculations Dos/Abdos Emilie	
13h30/14h30	Etirements/Respirations Emilie 📺				
14h00/15h00		Equilibre et Mouvement Emilie		Equilibre et Mouvement Emilie Gainage postural Lauren	
14h30/16h00	Relax/sophro Chloé				Danse thérapie Angélique
15h00/16h00	Endurance/Musculation Emilie	Musculations Dos/Abdos Emilie		Etirements dos/Abdos Emilie Etirements Dos/Abdos Lauren	
15h00/16h30	Méditation dansée Nathalie				
16h00/17h30	Etirements/Respirations Emilie				Yoga/Méditation Nathalie
16h45/17h45	Yoga/Equilibre Lucie				
17h00/20h00			APA prévention Santé Joëlle		
17h30/18h15			Endurance extérieure Michaël		
18h00/18h30	Marche active Lucie				
18h30/19h30 18h45/19h45 Lucie	Gainage/Musculation Lucie		Gainage/Musculation Michaël		

Création : www.pommecannelle.com - Crédits photos : Adobe Stock. Ne pas jeter sur la voie publique.

