



Activités Physiques Adaptées



...Le plaisir du mouvement selon l'autonomie...

éances bimensuelles collectives et gratuites à destination des binômes aidants/aidés (inscription obligatoire)

Centre du Dr Jean Colin FIR

49, avenue Théophile Gauthier 75016 Paris

Métro: Eglise d'Auteuil ou Mirabeau (ligne 10) ou Michel-Ange Auteuil (ligne 9)

Bus: ligne 22, 52, 62 et 72

Inscriptions ou renseignements : Agnès Chirle ou Nathalie Grillon 01.53.70.41.95 aidants@lavieadomicile.fr

Avec le soutien de :



Qu'entend-on par : Activités Physiques Adaptées?

Il s'agit d'outils ludiques qui favorisent la progression vers l'autonomie et le maintien d'une santé harmonieuse. Leur objectif est de :

- Réduire le risque de chutes en développant l'équilibre, et la coordination
- Développer un meilleur confort dans les activités quotidiennes en éveillant le corps à de nouvelles sensations
- Rompre l'isolement, acquérir de la confiance en soi en favorisant l'expression créative.

Les outils

Ils sont inspirés des Gymnastiques de Santé Asiatiques suivantes :

- Le Tai Ji Quan et le Qi gong avec des mouvements lents non contraignants permettant précision et réajustement.
- Le Yoga pour l'assouplissement, le renforcement musculaire et pour une meilleure capacité respiratoire.

Séances collectives de Séances 2019/2020 15h00 à 16h00 Lundi 15 juillet Lundi 29 juillet Lundi 27 janvier Lundi 12 août Lundi 10 février Lundi 26 août Lundi 24 février Lundi 23 septembre Lundi 9 mars Lundi 7 octobre Lundi 23 mars Lundi 21 octobre Lundi 6 avril Lundi 4 novembre Lundi 20 avril Lundi 2 décembre Lundi 4 mai Lundi 16 décembre Lundi 18 mai Lundi 30 décembre Lundi 15 juin Lundi 13 janvier Lundi 29 juin