




Cours équilibre - accessible sous conditions




Par ****Jos RIGAL / Marjorie JEGO**

Ce cours de Gymnastique Équilibre fait suite aux ateliers Gym Équilibre du premier trimestre. (Les inscrits ayant suivi le premier cycle y sont prioritairement inscrits afin de pérenniser les acquisitions).

Cet atelier Gym Équilibre cherche à préserver, améliorer, restaurer la fonction d'équilibration et de ce fait, l'autonomie de la personne. Il vise également le renforcement musculaire du bas du corps (jambes) et aussi du centre du corps.

La stimulation de cette fonction d'équilibration permet de retrouver une aisance dans la vie quotidienne (les bonnes positions pour jardiner, faire le ménage, ramasser des objets) ainsi que dans les activités physiques et sportives.

Début : 07 jan. | 14 séances - réf. U339-B  **Mardi**  16h30 | 17h30  98€




****Début** : 16 jan. | 15 séances - réf. U334  **Jeudi**  15h15 | 16h15  105€

Cours mémoire - accessible sous conditions

Par **Marjorie JEGO**

Ce cours mémoire fait suite aux ateliers mémoire du premier trimestre. (Les inscrits ayant suivi le premier cycle y sont prioritairement inscrits afin de pérenniser les acquisitions).

Cette activité a pour but de préserver l'autonomie grâce à la stimulation des réflexes et de la mémoire, prévenir l'accident grâce au renforcement du tonus musculaire, maintenir le lien social puisque cette activité se déroule à travers le jeu et les interactions qui en découlent.

Début : 07 janv. | 14 séances - réf. U335-C  **Mardi**  15h15 | 16h15  98€

Renseignez-vous auprès de votre Assurance Complémentaire Santé. Elle peut prendre en charge votre inscription !



Renseignements et inscriptions sur **www.up-uzège.com** ou directement auprès du secrétariat

22, avenue de la gare - 30700 Uzès
04 66 22 47 02 | contact@up-uzège.com

www.up-uzège.com



Ne pas jeter sur la voie publique

UNIVERSITÉ POPULAIRE DE L'UZÈGE

Activités Santé

Gardez la forme !

PROGRAMME COMPLÉMENTAIRE
1^{er} semestre 2025

Les activités santé ont pour objectif d'améliorer la qualité de vie, de maintenir une bonne santé physique et mentale et de créer du lien social.

Dispensées par des professionnels diplômés, elles sont accessibles à tous.

Les ateliers sont constitués de petits groupes pour permettre une attention personnalisée, des exercices adaptés à chaque personne en fonction de ses besoins et de ses capacités.

Les exercices pratiqués pendant ces ateliers aident à réduire le stress et l'anxiété et favorisent la reprise de confiance en soi.



Gym et Activités Physiques Adaptées (APA)

Par Jos RIGAL



La méthode de gym APA a de multiples bienfaits. Faisant partie des techniques douces mais néanmoins «intenses», elle renforce les muscles profonds et améliore la posture, créant un équilibre corporel centré sur l'abdomen.

Début : 09 sep. | 30 séances - réf. U332 Lundi 11h00 | 12h00 *gratuit

Atelier Gym Equilibre

Par Marjorie JEGO



Cet atelier Gym Équilibre cherche à préserver, améliorer, restaurer la fonction d'équilibration et de ce fait, l'autonomie de la personne. Il vise également le renforcement musculaire du bas du corps (*jambes*) et aussi du centre du corps.

La stimulation de cette fonction d'équilibration permet de retrouver une aisance dans la vie quotidienne (*les bonnes positions pour jardiner, faire le ménage, ramasser des objets*) ainsi que dans les activités physiques et sportives.

Début : 05 févr. | 14 séances - réf. U333-C Jeudi 15h15 | 16h15 *gratuit

Atelier Mémoire

Par Marjorie JEGO



Cette méthode consiste à utiliser la musique, le mouvement et la verbalisation dans le but de stimuler la flexibilité cognitive : la capacité de passer d'une tâche cognitive à une autre en travaillant la mémoire. Cette flexibilité cognitive permettra également de renforcer ou tout au moins conserver, la capacité de réfléchir à plusieurs possibilités à un moment donné dans le but de trouver des solutions à un problème.

Ce travail a pour but de préserver l'autonomie grâce à la stimulation des réflexes et de la mémoire, prévenir l'accident grâce au renforcement du tonus musculaire, maintenir le lien social puisque cette activité se déroule à travers le jeu et les interactions qui en découlent.

Début : 05 févr. | 14 séances - réf. U335-B Mardi 15h15 | 16h15 *gratuit

**Si vous êtes retraité autonome (GIR 5 et 6, sur présentation d'un justificatif) de 60 ans et plus, vivant à domicile ou en logement alternatif/résidence autonomie, CAP Prévention Séniors subventionne entièrement l'inscription à votre atelier, sur toute sa durée.*

Merci!

Dans le cadre de la prévention pour un vieillissement actif et en bonne santé des seniors à risque de fragilité, ils participent au financement des activités de cette double page.

