

R.S.R.L. Séances Multi-activités Séniors

Les séances multi-activités séniors (SMS) s'adressent à :

- Des personnes qui n'arrivent plus à suivre sereinement les activités proposées par le club ou souhaitent tout simplement reprendre en douceur des activités physiques.
- Des personnes fragilisées par la survenue d'une maladie chronique (cardiaque, cancer, diabète etc...) et pour lesquelles il ne s'agira que d'un sas avant de reprendre d'autres activités.

Nous sommes 5 animateurs bientôt 6 de disciplines différentes
(M.C. Dumesny (MN) - M.C. Leproust (A.A. /GYM) - M. Brisson (Tai Chi)
J.L. De Gouy (Tai chi) – M. Corlier (Swin golf) – A. Gorju (MN).

Nous animons en binômes et par ateliers, avec du matériel adapté, en toute convivialité.

Ces séances leur permettent d'entretenir leur condition physique en développant progressivement les capacités cardio-respiratoires, la force des membres inférieurs et des membres supérieurs, l'équilibre, la souplesse, la coordination, l'adresse et la mémorisation.

Ces SMS ont lieu tous les vendredis de 10h à 11h 30 à la salle des Marronniers de Fontenay-les-Briis ; nous avons fait le choix, d'animer ces séances en extérieur, au parc de Soucy, dès que le temps le permet.