

ATELIERS SENIORS EN VIDÉO

Roanne



Actuellement suspendus, les Ateliers seniors se dévoilent en vidéos ! Organisés par la Communauté de Communes de Roannais Agglomération, ces séances d'activités physiques permettent d'accompagner nos aînés au quotidien. Retrouvez des séquences d'exercices adaptés à tous les niveaux et à la portée de tous, proposées par nos animateurs à l'aide de consignes écrites à l'écran.

Sommaire

Naviguez dans les chapitres de cette page

Outils



Ces exercices sont conseillés aux personnes qui ont des difficultés pour se mouvoir, souffrent de problèmes articulaires, souffrent de diabète et aux personnes à mobilité réduite.

Attention, chacun doit réaliser ces exercices selon ses capacités physiques. Il est important de souffler, d'expirer, mais aussi de boire pendant l'effort.

Un accompagnement à distance est également proposé aux personnes qui étaient inscrites.

Contacts pour plus de renseignements :

Maurice Chanelière, 04 26 24 92

70, mchaneliere@roannais-agglomeration.fr

Christophe Puillet, 07 64 23 65

85, cpuillet@roannais-agglomeration.fr

Vidéo #1

- > RÉVEIL CIRCULATOIRE
- > RENFORCEMENT MUSCULAIRE HAUT ET BAS DU CORPS

Vidéo #2

➤ **RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET
PLIOMETRIE**

Vidéo #3

➤ **LA MARCHE NORDIQUE**



