



Communication Gym douce Notre Dame de l'Osier

L'association UFOSPORTS 38 affiliée à la fédération multisport UFOLEP basée sur Tullins intervient auprès d'un large public :

- enfants des écoles de sport multisports à Cras et Flachères,
- enfants et adolescents en situation d'handicap avec Insert'Sport Charnècles,
- adultes et séniors sur Grenoble dans le cadre de séance de marche nordique.

Nous développons la pratique sportive pour tous pour ces effets bénéfiques sur la santé physique, mentale et sociale. Et surtout, nous voulons faire du **sport dans un cadre bienveillant**, dans le **respect des besoins de chacun** et en **s'amusant** !

L'UFOLEP Isère est intervenu dans le cadre d'ateliers Atouts Préventions (2 séances de sport + 4 séances de diététique) en novembre et décembre 2021 à Notre Dame de l'Osier. Suite à ces ateliers, nous avons constaté qu'un créneau de sport pour séniors était une demande des habitants.es.

Nous proposons donc un créneau de **gymnastique douce** les **lundis** (hors période de vacances scolaires) **de 10h à 11h** dans la salle de la mairie à partir de septembre 2022 jusqu'en juin 2023.

Nous ferons du renforcement musculaire, des étirements et travaillerons le système cardiopulmonaire en faisant de la gym douce sur chaise, debout, avec des ballons, des bâtons, des haltères. Nous pourrons faire de la sarbacane, du curling à roulette, de la marche nordique, des jeux de lancer (molkky, jeux du palet breton ...) ainsi que des jeux coopératifs. Nous adapterons toutes les activités à chacun et au groupe. Nous sommes également ouverts aux demandes d'activités et pourrons adapter le programme en fonction de vos envies.

Pour ceux qui le souhaiteront, un bilan physique et une analyse de vos objectifs pourra être effectuée en début et fin d'année afin de suivre votre évolution.

Une séance d'essai gratuite est possible avant inscription pour découvrir l'activité.

Le coût de ces séances à l'année est de 150 euros par personne et par an.

Pour vous inscrire et nous contacter :

Par mail : ufosports38@outlook.fr

Par téléphone : 04 76 91 31 37