

# ACTIVITES SENIORS 2023/2024

## CCAS Ville de GAP



**PROGRAMME DES ACTIVITÉS ET ATELIERS SENIORS**  
**Année 2023 / 2024**

**Activités proposées pendant l'année scolaire à l'exception des vacances**

**PEINTURE (activité annuelle - payante)**

Cet atelier permet de découvrir des techniques de peinture et dessin : fusain, craie, pastel, aquarelle, huile...

Les réalisations sont effectuées à partir de sujets proposés.

- **Jeudi de 9h00 à 12h00 salle Polyvalente de Fontreyne**
- **Jeudi de 14h00 à 17h00 salle Polyvalente de Fontreyne**

**STRETCHING (activité annuelle - payante)**

Le Stretching ou encore appelé Étirements est une discipline qui permet de s'assouplir en douceur et d'améliorer la mobilité indispensable dans les gestes et mouvements du quotidien. Pratique relaxante et bénéfique pour le corps, le stretching très prisé des sportifs, s'adresse à tout le monde.

**Tenue conseillée : tee-shirt, caleçon ou jogging, chaussettes ou chaussons, tapis, serviette et bouteille d'eau.**

- **Lundi 8h30 à 9h30 salle de danse Alp'Arena**
- **Mardi 8h30 à 9h30 Centre Social les Pleiades**
- **Mardi 13h30 à 14h30 salle de danse Alp'Arena**
- **Mercredi 11h à 12h gymnase Pasteur**
- **Mercredi 14h30 à 15h30 Gymnase de Fontreyne**

**STRETCHING POSTURAL (activité annuelle - payante)**

Le stretching postural est une méthode douce qui est à mi chemin entre le pilates et le yoga. C'est un ensemble de postures d'auto-étirements et de techniques respiratoires dont le but essentiel est de favoriser la tonicité.

**Tenue conseillée: tee-shirt, caleçon ou jogging, chaussettes ou chaussons, tapis, serviette et bouteille d'eau.**

- **Mercredi 8h30 à 9h30 La Luysanne**
- **Jeudi 14h00 à 15h00 Salle de danse Alp'Arena**

**GYMNASTIQUE TONIC (activité annuelle - payante)**

Un cours qui se déroule avec un support musical. Après un échauffement cardio-pulmonaire debout et un travail de mobilisation des articulations, les exercices se poursuivent au sol sur un tapis suivis d'un retour au calme par des étirements et une relaxation avec une musique douce.

**Tenue conseillée: tee-shirt, caleçon ou jogging, chaussettes et baskets adaptées, tapis, serviette et bouteille d'eau.**

- **Mercredi 8h30 à 9h30 Gymnase Pasteur**

## PILATES SWISSBALL - POSTURE ET DOS (activité annuelle - payante)

L'utilisation du Swiss Ball est un moyen simple d'améliorer la posture, de renforcer les muscles et d'améliorer la santé en général. Il est également connu pour aider à soulager les problèmes de colonne vertébrale, les maux de dos, les muscles affaiblis.

Avec un ballon d'exercice pas besoin de fournir beaucoup d'efforts pour que le corps fonctionne mieux. Le corps va mettre en jeu les réactions d'équilibre naturel ce qui aidera à activer les muscles de soutien ou de stabilisation.

**Tenue conseillée:** tee-shirt, caleçon, chaussettes ou chaussons, tapis, serviette et bouteille d'eau.

- **Mercredi 9h45 à 10h45 La Luysanne**

## GYMNASTIQUE DOUCE (activité annuelle - payante)

Il s'agit d'ateliers de motricité où sont privilégiés l'équilibre, la coordination, l'adresse, les différents déplacements: éviter un obstacle, des étirements, exercices de relâchement et relaxation en clôture la séance.

**Tenue conseillée:** tee-shirt, caleçon ou jogging, baskets souples, tapis, serviette et bouteille d'eau.

- **Lundi 11h00 à 12h00 Salle de danse Alp'Arena**
- **Mercredi 15h45 à 16h45 Gymnase de Fontreyne**

## GYMNASTIQUE DOS EN PLEINE CONSCIENCE (activité annuelle - payante)

Les buts visés par cette approche corporelle sont multiples : bien-être, éducation du corps, réveil de ses perceptions, libération de sa respiration, assouplissement, tonification, recul de ses limites, détente, ouverture, diminution des douleurs, apprentissage du geste juste, lâcher-prise...

Apprendre ou réapprendre à vivre en bonne harmonie avec son corps.

**Tenue conseillée:** tee-shirt, caleçon ou jogging, chaussettes ou chaussons, tapis, serviette et bouteille d'eau.

- **Lundi 10h00 à 11h00 Salle de danse Alp'Arena**

## PILATES (activité annuelle - payante)

Le pilates est une méthode de renforcement des muscles profonds responsables de la posture. Les muscles profonds sont les muscles du centre, situés entre les côtes et le bassin et tout autour de la colonne vertébrale. Ils constituent le centre d'énergie du corps, qui permet d'être plus fort et plus stable.

Le Pilates est aussi une discipline permettant d'améliorer la conscience de son corps, de sa force et de ses limites pour mieux s'en servir.

**Tenue conseillée:** tee-shirt, caleçon ou jogging, chaussettes ou chaussons, tapis, serviette et bouteille d'eau .

### Pilates débutants

- **Mardi 14h30 à 15h30 Salle de danse Alp'Arena**

### Pilates confirmés

- **Mardi 10h00 à 11h00 La Luysanne**

## EQUILIBRE (activité annuelle - payante)

L'objectif de cette activité est de stimuler la fonction d'équilibre par le renforcement musculaire, la stabilisation posturale, la souplesse afin de prévenir les chutes.

Tenue conseillée: tee-shirt, caleçon ou jogging, chaussettes et baskets adaptées, tapis, serviette et bouteille d'eau.

- **Mercredi 9h45 à 10h45 Gymnase Pasteur**

## AQUAGYM (activité annuelle - payante)

L'aquagym permet une activité cardio vasculaire sans contrainte sur les articulations et procure un bien être grâce au milieu aquatique qui facilite la récupération musculaire et la détente. Cette activité ne nécessite pas forcément de savoir nager car les exercices sont réalisés en petit bassin. Il faut être suffisamment à l'aise dans l'eau et pouvoir être capable de passer de la position verticale à la position horizontale sans appréhension.

Tenue conseillée: maillot de bain obligatoire ,bonnet de bain et sandales d'eau conseillées et une bouteille d'eau.

### Piscine de la République :

- **Mardi de 16h00 à 16h45**
- **Jeudi de 15h45 à 16h30**

### Stade nautique :

- **Vendredi 11h45 à 12h30**
- **Vendredi 13h00 à 13h45**
- **Vendredi 14h00 à 14h45**
- **Vendredi 15h00 à 15h45**
- **Vendredi 16h00 à 16h45**

## MARCHE NORDIQUE (activité annuelle - payante)

Plus dynamique qu'une randonnée et accessible à tous, la marche nordique est une excellente activité sportive qui travaille à la fois la souplesse, la musculature et l'endurance. Elle a pour principe d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons spécifiques .

La dépense d'énergie est accrue et le plaisir de la pratique arrive dès les premières foulées car la technique est simple.

Tenue conseillée: tee-shirt, caleçon ou jogging, chaussures de course à pied

Matériel: bâtons de marche nordique et sacoches ventrales pour l'eau.

Le lieu de rendez-vous est fixé toutes les semaines par l'animatrice.

- **Mardi de 14h15 à 15h45**

## PROMENADE (activité trimestrielle - payante)

Sur des chemins ou des petites routes avec parfois quelques légères côtes (moins de 100 mètres), les promenades se font à un rythme tranquille entre 1 h 30 et 2 h de marche.

Les déplacements sur les lieux de promenade se font avec un transporteur.

Tenue obligatoire : chaussures de montagne, bâtons de marche, caleçon ou jogging, vêtement chaud, k-way,gourde, lunettes de soleil, crème solaire et casquette dans le sac à dos.

Rendez vous devant l'IUT, rue Bayard, gare routière

- **Mardi de 9h00 à 12h00**

### RANDONNÉE COLLINE (activité trimestrielle - payante)

Dans des paysages variés jusqu'à 250 m de dénivelé maximum, la randonnée colline nécessite de pouvoir marcher sur tous types de terrains.

Les déplacements sur les lieux de promenade se font avec un transporteur.

**Tenue obligatoire : chaussures de montagne, bâtons de marche, caleçon ou jogging, vêtement chaud, k-way, gourde, lunettes de soleil, crème solaire et casquette dans le sac à dos.**

Rendez vous devant l'IUT, rue Bayard, gare routière

**Lundi de 9h00 à 12h00**

### RANDONNÉE MONTAGNE (activité trimestrielle - payante)

Dans des paysages de montagne sans cesse renouvelés, nous évoluons sur des sentiers jusqu'à 400 mètres de dénivelé maximum : nécessite de pouvoir marcher entre 3 et 4 h sur tous les types de terrains.

Observation de la faune et de la flore à travers des parcours en traversée ou en boucle.

Les déplacements sur les lieux de randonnée se font avec un transporteur.

Rendez vous devant l'IUT, rue Bayard, gare routière

**Tenue obligatoire : chaussures de montagne, bâtons de marche, caleçon ou jogging, vêtement chaud, k-way, gourde, lunettes de soleil, crème solaire et casquette dans le sac à dos.**

- **Jeudi de 8h30 à 12h30**

### SORTIES D'HIVER (activité trimestrielle - payante)

La raquette à neige est le moyen idéal pour découvrir les joies de la montagne en hiver.

Facile d'utilisation et ludique, elle permet de se déplacer avec aisance sur la neige.

Cette activité permet la découverte de l'environnement naturel montagnard à travers un effort physique doux et modéré.

Rendez vous devant l'IUT, rue Bayard, gare routière.

**Tenue obligatoire : raquettes à neige, chaussures de montagne, bâtons de marche, pantalon étanche, vêtements chauds, k-way, gourde, lunettes de soleil, crème solaire et casquette dans le sac à dos.**

- **Jeudi de 8h30 à 12h45**

### ACTIVITÉ MANUELLE (activité annuelle - gratuite)

Venez partager votre savoir faire autour de créations manuelles diverses et variées (couture, broderie, art floral.....)

- **Mardi de 8h00 à 12h00 Foyer Herman**
- **Vendredi de 8h00 à 12h00 Foyer Herman**

#### ATELIER GOURMAND (activité annuelle - gratuite)

Pour les gourmands et les gourmets... lors de cet atelier, nous cuisinerons une recette salée ou sucrée, à partager en échangeant nos trucs et astuces, tout en passant un délicieux moment !!!

( Pensez a vos tabliers )

- **Lundi de 10h00 à 12h00 au foyer Pasteur**

#### ATELIER LOISIRS CRÉATIFS (activité annuelle - gratuite)

Afin de laisser son imagination et sa créativité s'exprimer autour de la fabrication d'objets dans un moment d'échange et de partage.

( Des fournitures vous seront demandées)

- **Jeudi de 10h00 à 12h00 Foyer club Herman**

#### ATELIER CHANT (activité annuelle - gratuite)

Accessible à tous, cet atelier est l'occasion d'interpréter des chansons de répertoires variés.

- **Lundi 15h30 à 17h00 Campus des Trois Fontaines**

#### ATELIER MÉMOIRE (activité annuelle - gratuite)

Sous forme de jeux et d'exercices ludiques, l'atelier mémoire permet de faire travailler le cerveau tout en faisant appel à réflexion, à la mémorisation, à la vivacité de l'esprit.

( prendre de quoi écrire.)

- **Mardi de 13h30 à 15h00 au foyer club Herman**

#### ATELIER AUTOUR DU JEU (activité annuelle - gratuite)

Pour partager un moment de convivialité, entretenir sa mémoire, stimuler les neurones, réveiller les sens, enrichir sa culture. Avant tout pour prendre du plaisir et se détendre

- **Mardi de 15h30 à 17h00 au foyer club Herman**

#### ATELIER INFORMATIQUE e-perm@nce (activité annuelle - gratuite)

Aide aux démarches administratives, retouches photos, création d'adresse mail, mise en place d'applications ...

Venir avec son matériel informatique ( smartphone, tablette, ordinateur)

- **Mercredi de 10h00 à 12h30 Médiathèque**
- **Jeudi de 13h30 à 17h30 Médiathèque**