

mis à jour le 25/06/2026



ACTIVITES SENIORS 2026/2027

CCAS Ville de GAP



ACTIVITÉS ANNUELLES PAYANTES

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

AQUAGYM

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, sandales d'eau conseillées et une bouteille d'eau

🏠 Piscine de la République le mardi de 16h à 16h45 et le jeudi de 15h45 à 16h30

🏠 Stade nautique le vendredi de 13h à 13h45 / de 15h à 15h45 / de 16h à 16h45

AQUAPHOBIE

Activité visant à donner de l'aisance dans l'eau aux personnes ayant des peurs liées à ce milieu. Vous gagnerez en confiance et découvrirez les joies de la baignade !

★ Tenue conseillée : maillot de bain obligatoire, bonnet de bain et sandales d'eau conseillées, une bouteille d'eau et des lunettes de natation

🏠 Stade nautique le vendredi de 14h à 14h45

AQUA NAGE

Activité visant à améliorer les techniques de nage. Elle vous permettra de développer les sensations de glisse, de respirer sans s'essouffler. C'est un très bon allié santé pour tonifier sa musculature en douceur et pour travailler son souffle.

★ Tenue conseillée : maillot de bain obligatoire, bonnet de bain et sandales d'eau conseillées, une bouteille d'eau et des lunettes de natation

🏠 Stade nautique le vendredi de 11h45 à 12h30

STRETCHING

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, bouteille d'eau et brique de yoga

⚠ Être capable de réaliser les exercices dans toutes les positions (debout, assis, genoux, allongé...)

🏠 Salle de danse Alp'arena le lundi de 8h45 à 9h45

🏠 Gymnas Porte Colombe le mercredi de 08h45 à 09h45

🏠 Gymnase de Fontreyne le mercredi de 14h30 à 15h30

STRETCHING ET POSTURE

Le stretching postural est une méthode douce qui est à mi -chemin entre le pilate 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, bouteille d'eau et brique de yoga

⚠ Nécessite de pouvoir se mettre allongé, assis ou en quadrupédie

🏠 Puymaure II le jeudi de 14h à 15h

YOGA SUR CHAISE

Pour maintenir la souplesse articulaire, le yoga sur chaise est une adaptation douce et accessible du yoga traditionnel. Comme son nom l'indique, la majorité des postures se pratiquent assis ou en utilisant la chaise comme support pour l'équilibre.

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

 Centre social les Pleiades le mardi de 08h30 à 09h30

SOPHROLOGIE

Méthode douce psycho-corporelle qui allie de la respiration, des mouvements et de la visualisation afin d'atteindre un état profond de détente. C'est une méthode qui permet aussi de détenir des outils et devenir petit à petit autonome dans sa pratique.

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

 Gymnase de Fontreynne le mercredi de 15h45 à 16h45

RELAXATION

Activité douce favorisant le bien-être, la détente et la gestion du stress à travers des exercices simples de respiration, de relaxation et de mobilité légère, adaptés aux capacités de chacun. Alliance de stretching doux, de sophrologie et de respiration.

★ Tenue conseillée : tee-shirt, caleçon ou jogging, chaussettes ou chaussons, tapis, serviette, bouteille d'eau et brique de yoga

⚠ Nécessite de pouvoir se mettre allongé ou en quadrupédie

 Salle de dans Alp'arena le mardi de 13h45 à 14h30

GYMNASTIQUE DOUCE CHINOISE

Cette pratique vise l'harmonie entre le corps, le souffle et l'esprit. Des mouvements courts, souvent répétés, effectués debout, visant à faire circuler l'énergie du corps pour débloquer les tensions. Très accessible, cette pratique travaille beaucoup sur la posture et la respiration.

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

 Salle de dans Alp'arena le lundi de 11h15 à 12h15

GYMNASTIQUE DOS EN PLEINE CONSCIENCE

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

 Gymnase Porte Colombe le mercredi de 10h00 à 11h00

EQUILIBRE

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

 Gymnase Pasteur le mercredi de 09h45 à 10h45

 Gymnase Pasteur le mercredi de 11h à 12h

PILATES DEBUTANTS OU CONFIRMES

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 et brique de yoga

🏠 Débutants : Gymnase Pasteur le mercredi de 08h30 à 09h30

🏠 Confirmés : Salle de danse Alp'arena le lundi de 10h à 11h

PILATE SWISS BALL - DOS ET POSTURE

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

⚠️ PRÉCAUTION : Maîtriser les bases techniques de la méthodes pilates

🏠 Salle Dum'Art le mardi de 10h à 11h

DANSE

Cette activité commencera par de la danse en ligne (madison, kuduro, salsa, bachata, ...) suivi de danse expression (expression corporelle à travers le geste et la musique).

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

🏠 Salle de dans Alp'arena le mardi de 14h45 à 15h30

MARCHE NORDIQUE

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 trail

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

🏠 Lieu déterminé par l'animatrice + Co-voiturage le mardi de 14h30-16h

PEINTURE

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.

🏠 Salle polyvalente de Fontreyne le mercredi de 09h à 12h

🏠 Salle polyvalente de Fontreyne le jeudi de 09h à 12h

🏠 Salle polyvalente de Fontreyne le jeudi de 14h à 17h

ACTIVITÉS TRIMESTRIELLES PAYANTES

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

PROMENADE

Sur des chemins ou des pistes avec parfois quelques légères côtes, les promenades se font à un rythme tranquille entre 4 à 5 km. (100 m de dénivelé maximum)

★ 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



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



17 Départ devant l'I.U.T le mardi de 09h à 12h

COLLINE

Dans des paysages variés jusqu'à 300 m de dénivelé maximum, la randonnée colline nécessite de pouvoir marcher sur tous types de terrains.

★ 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



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



17 Départ devant l'I.U.T le lundi de 08h30 à 12h00

MONTAGNE

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 types de terrains.

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

★ 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



PRÉCAUTION : être capable de faire 300 m de dénivelé et 4 km de marche en une heure.



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



17 Départ devant l'I.U.T le jeudi de 08h15 à 12h45

SORTIE HIVER

Ces sorties peuvent inclure des sorties raquettes ou des randonnées pédestres en fonction des conditions météorologiques et de l'état de l'enneigement. Cette activité permet la découverte de l'environnement naturel montagnard à travers un effort physique doux et modéré.

★ Tenue obligatoire : raquettes à neige ou crampons de chaussures (en fonction de l'enneigement), chaussures de montagne, bâtons de marche, pantalon étanche, vêtements chauds, k-way, gourde, lunettes de soleil, crème solaire, casquette, sac à dos



17 Départ devant l'I.U.T - jour et heure à déterminer

ACTIVITÉS ANNUELLES GRATUITES

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

ATELIER LOISIRS CRÉATIFS

Afin de laisser son imagination et sa créativité s'exprimer autour de la fabrication d'objets à partir de matériaux de récupération. Des fournitures vous seront demandées.

🖌 Foyer Herman le mardi de 14h à 16h30

ATELIER CHANT

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

🖌 Campus des Trois Fontaines le lundi de 15h à 16h30

ATELIER JEUX DE SOCIÉTÉ

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

🖌 Foyer Herman le vendredi de 09h à 11h30

ATELIER THÉÂTRE

Exercices de théâtre pour développer des expressions et encourager la prise de parole en public.

🖌 Lieu à définir le mardi de 09h30 à 12h

ATELIER TERRE À PAPIER

Activité de modelage qui consiste à utiliser ses doigts pour assembler la terre et le papier, afin de pouvoir créer diverses formes (ex : boîtes à bijoux, fleurs, oiseaux...). Technique sans cuisson.

Des fournitures seront demandées (rouleau de papier toilette, boîte d'œufs)

🖌 Foyer Herman le lundi de 09h à 11h30

