



FRANCE
PARKINSON



Comité de la Haute-Garonne

en partenariat avec L'UFOLEP

1 / ATELIER d' ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES / « A MON RYTHME »

Le dispositif « A MON RYTHME » se fonde sur une prise en charge bio-psycho-sociale de chacun, et vise une remobilisation globale du corps afin d'améliorer le bien-être au quotidien.

L'atelier sera animé par Estelle Dagonneau enseignante en Activités Physiques Adaptées.

2 / Contenu du Programme

- Activités ludiques afin de travailler sur l'équilibre, la mémoire, la coordination, le renforcement musculaire, la souplesse ou encore l'endurance.

3 / Déroulement d'une séance

- Echauffement général : Mise en mouvement progressive du corps en fonction des capacités à mobiliser lors de l'activité proposée.

- Activité principale : Parcours moteur, jeux sportifs / découverte pratique d'une activité physique adaptée permettant de mobiliser des capacités physiques et cognitives utiles aux gestes de la vie quotidienne.

- Fin de séance : Temps d'échange, de détente et d'étirements pour accompagner le corps vers un retour au calme.

4 / Lieu et créneaux de pratique :

Les séances ont lieu dans la salle polyvalente de la Maison des Associations,
place Guy Hersant 31400 Toulouse . Tél : 05 36 25 28 30

les mardis de 14h30 à 15h30 hors vacances scolaires

28 février: présentation de l'activité, séance d'essai gratuite

21 et 28 Mars, 4 et 18 Avril, 9, 16 et 23 Mai, 6, 13, 20 et 27 Juin

5 / Participation financière

Déduction faite de 50% du coût de la prestation par le Comité FP, le montant restant à la charge du participant est de : **35.00 €** pour les 11 séances

5 / Accès

- parking de 50 places réservé à la Maison des Associations, impasse de la Charbonnière
- Métro Empalot ou Saint-Agne
- Bus 54

6 / Conditions d'inscription : être adhérent à l'association France Parkinson et à jour de sa cotisation annuelle (adhésion individuelle 24€, adhésion duo 36€).

Inscriptions auprès de **Michel Gorse** 06 70 32 43 67 gorse.michel@wanadoo.fr