Tennis Santé

Séances de tennis avec matériel adapté à l'âge et aux capacités des participants menées par Thomas CAUMONT.

Séance découverte le 1er octobre **11h • 12h**

10 séances tous les jeudis **15h30 • 16h30**

(jusq'au 19 décembre 2024, hors vacances scolaires)

Rendez-vous sur les terrains de tennis du Centre Sportif Alain-CALMAT.

Yoga du rire

Pratique qui combine des exercices de rire avec des techniques de respiration profonde. Il s'agit d'une forme d'exercice ludique et interactive qui favorise le bien-être physique, mental et émotionnel. Activité menée par Pauline SINGIER.

Séance découverte le 4 octobre **10h30 • 11h30**

+ les vendredis 18 octobre, 8 novembre, 22 novembre et 6 décembre **10h30 • 11h30**

À la Résidence Autonomie Aragon.

Gymnastique équilibre

Gymnastique douce sur chaise favorisant le maintien de l'équilibre

Menée par Benjamin VIGROUX de l'association Siel Bleu.

Mardi **14h • 15h**

Salle de l'Espace du Loup.

Toute l'année, sauf Août / sur inscription.

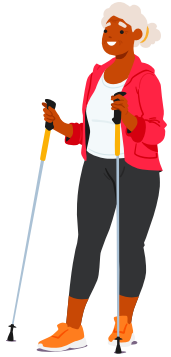
BIEN VIEILLIR À CANTELEU

ACTIVITÉS Sport et Bien-être POUR LES SENIORS

Les activités sont proposées de septembre à juin, hors vacances scolaires. Les séances sont menées par des professionnels diplômés et spécialisés dans l'accompagnement des seniors.

Les séances se dérouleront à partir du 9 septembre 2024 jusqu'au 27 juin 2025, hors vacances scolaires.

INSCRIPTIONS à partir du 26 août 2024, auprès de Cécile SALAÜN, coordinatrice des animations seniors.
Contact : c-salaun@ville-canteleu.fr
02 32 08 34 88



Marche Nordique

Marche avec bâtons, en plein air. Accessible à tous.
Menée par M.DJIBA Bokosso.

Mardi **13h30 • 15h** Groupe Confirmés
15h • 16h30 Groupe Intermédiaires
Jeudi **10h • 11h** Groupe débutants

Au parcours Ben-Harrati. Prêt de bâtons possible

Nordic Fit'

Marche nordique associée à des exercices de circuit training et fitness, sur une musique dynamique en plein air.
Menée par M.DJIBA Bokosso.

Jeudi **11h • 12h**

Au parcours Ben-Harrati. Prêt de bâtons possible.

Pilates

Activité physique qui allie renforcement musculaire, alignement postural et respiration contrôlée.
Menée par M.FILHO Léo,

Vendredi **10h • 11h** ou **14h • 15h**
À la Maison de la Musique et de la Danse.
Apporter son tapis.

Pilates sur chaises

Mené par M. Léo FILHO.

Vendredi **15h15 • 16h15**
À la Résidence Autonomie Aragon.

Danse en ligne

Madison, country ... menée par Stéphanie GODET.

Mercredi **14h30 • 15h30**
À la salle de l'Espace du Loup

Self Defense

Apprenez à vous protéger et à vous dégager en cas d'agression avec des techniques simples et efficaces.
Menée par Allan INSEQUE

Séance découverte le 1er octobre **14h**
10 séances tous les vendredis **14h • 15h30**
(hors vacances scolaires) **Salle de l'Espace du Loup.**