

GYM SÉNIORS Adultes / Séniors



Mobilisation articulaire, équilibre, renforcement adapté de la posture globale. Ambiance stimulante favorisant le lien social.

Lien social. **Ecoute de son corps**

Rencontre **Santé**

Accompagnement individuel **Autonomie**

Programme sport Santé
Sport sur prescription médicale
PEPS Nouvelle Aquitaine
Programmes
Déclic / Elan / Passerelle
HandiSport-Santé
Programmes
Handi'Form / Handi'Santé /
Handi'Mouv

Programmes d'activités spécifiques encadrées. Suivi individualisé. Passage de tests personnalisés et mesures des améliorations. 2 séances par semaine.



Il n'est jamais trop tard pour se prendre en main.



Mesures et tests de suivi pour accompagner le pratiquant dans ses progrès



ENCADREMENT Professionnel

Patricia VIGNAU : Responsable technique
BPJEPS AGFF mention acrobatique / AQ Sport ADAPTE / CQ Handisport / Moniteur Trampoline/ Moniteur GAF/Moniteur activités gymniques de loisirs mention Petite Enfance, Séniors, Cardio. Spécialisation publics porteurs de maladies chroniques (obésité, diabète, ...) et Cancer. Certificat de spécialisation AMAP (Animation et Maintien de l'Autonomie de la Personne).HandiSport Santé module1.

Formatrice : Gym adaptée FFSA / Trampoline FFH

Nicolas SALIOU : Educateur sportif
Sportif de Haut Niveau Espoir Rugby. CQP AGA . BPJEPS Activités Gymniques mention Acrobatiques. BPJEPS AF en formation.

Romane LINO: Educatrice Sportive

BPJEPS APT

BPJEPS Activités Gymniques mention Acrobatiques

Nos Parrains /Marraines

Michèle SEVIN
Tennis de table Handisport

Jeux Paralympiques

Barcelone (1992),
Atlanta (1996),
Sydney (2000)
et Athènes (2004)
Médaillée or à Atlanta



Maxime CAZAJOUS
Trail / Ultra trail

14ème Madeira Island
Ultra Trail (2019)

3ème diagonale des fous (2018)

2ème 90 Kms du
Mont Blanc (2018)

5ème Transgranararia
(2017)



COORDONNEES

Allée Jean BARTHET
64800 Nay
Tél: 06 83 86 25 20
E-mail: sautaprats@orange.fr



N°SIREN: 447 704 875

N° Préfecture :W643003304



**Enfant à partir de 12 mois
jusqu'à l'âge sénior**
Handis / Valides



Venez nous rejoindre

**Pour tous les goûts
Pour tous les âges**



Affiliation : 02064138800



Affiliation : 64/23



ufolep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT

Affiliation : 064191302

CHINÒT GYM

12 mois – 3 ans

Parcours moteurs partagés avec parent. Développer ses capacités motrices, affective, psychologique.



EVEIL GYMNIQUE

+ de 3ans – 4 ans 1/2

Parcours moteurs en autonomie. Travail de l'approche de la prise de risque mesurée.



TUMBLING

7 ans — ados

Enchaînement acrobatique au sol. Travail de la tonicité et de la coordination.



TRAMPOLINE LOISIRS

4ans et demi — 16 ans

Trampoline et ateliers aménagés au sol permettant l'apprentissage des acrobaties pour le trampoline.



GYM ACROBATIQUE

CHEERLEADING

À partir de 7 ans

La Gac / Cheer est un mélange d'acrobaties et de chorégraphies



TRAMPOLINE de COMPETITION

À partir de 7 ans

Le trampoline est une discipline sportive olympique. Vous aussi soyez le fleuron et représentant de nos couleurs à travers la France.



HandiTrampGym ®

Accueil de la FRATRIE

14 mois à l'âge adulte

Accueil de la Fratrie. Activités adaptées. Ateliers gymniques et trampoline.

Lieu de ressources, d'écoute et d'échange.

À la demande et en fonction des besoins.



TRAMPOLINE LOISIRS

ADULTES

Travail d'acrobaties au trampoline permettent le renforcement musculaire et le lâcher prise.



CROSS TRAINING

Tous Niveaux Adultes

Perte de poids rapide. Ambiance collective stimulante. Exercices très intensifs.



STRETCHING / MASSAGE

RECUPERATION MUSCULAIRE

Adultes /Séniors

Libérer les tensions musculaires. Augmentation de la souplesse et des amplitudes articulaires.

