Nouveau

STRETCHING
MASSAGE
RECUPERATION MUSCULAIRE
Adultes /Séniors

Stretching: vise à libérer les articulations , détendre et étirer à tour de rôle les différents muscles. Sentiment de Bien-être, augmentation de la souplesse et des amplitudes ar-

Massage actif : récupération musculaire vise à masser et détoxifier pour retrouver une énergie express .Meilleure circulation sanguine , réduction du stress après un effort intensif, réduction des douleurs retardées liées à l'exercice physique, Prevention des blessures

CROSSFIT / TRAINING
NOUVEAU Adultes

Activité pour tous niveaux (débutant- confirmé)
Entraînement complet - Exercices intensifs
Augmentation des capacités physiques
Perte de poids rapide
Ambiance collective stimulante

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) Formatrice : Gym adaptée FFSA / Trampoline FFH

Colin VALVERDE : Educateur sportif
DEUG STAPS mention Science et technique des activités physiques et sportives.

Nicolas SALIOU : Educateur sportif
Sportif de Haut Niveau Espoir Rugby

Jeoffrey JOLY : Educateur sportif
Licence STAPS mention Science et technique des activités physiques et sportives.

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)
5èmeTransgrananaria (2017),

COORDONNEES

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

N°SIREN: 447 704 875

N° Préfecture :W643003304

Handi Sport FÉDÉRATION FRANÇAISE — Affiliation : 02064138800

Fédération Française du Sport Adapté — Affiliation : 64/23

ufolep TOUS LES SPORTS AUTREMENT — Affiliation : 064191302

Nouvelle Salle

Nouvelles Activités

Pour tous les goûts
Pour tous les âges

Venez nous rejoindre

Enfant à partir de 12 mois jusqu'à l'âge sénior

Handi Sport LABEL CLUB ★★★

AG2R LA MONDIALE

CLUB LABELLISÉ "VALIDES HANDICAPÉS" — POUR UNE PRATIQUE SPORTIVE PARTAGÉE

ars Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine

CHINÒT GYM

12 mois – 3 ans

Parcours moteurs visant le développement des capacités motrices, affective, psychologique. Partage de l'activité avec Maman, Papa, (ou grands parents)

EVEIL GYMNIQUE

+ de 3ans – 4 ans 1/2

Partage de l'activité avec des Pairs . Aller vers l'autonomie. Travailler l'approche de la prise de risque mesurée. « je deviens grand et je fais tout seul ! »

TUMBLING

7 ans — ados

Le Tumbling permet de développer sa tonicité, sa coordination, ainsi que la confiance en soi. Le but est de réaliser un enchainement de 8 acrobaties consécutives.

TRAMPOLINE LOISIRS

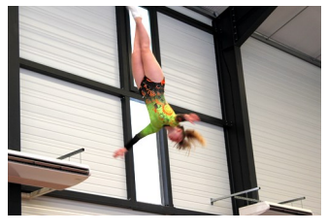
4ans et demi — 16 ans

Découverte et pratique acrobatique gymnique adaptée, Trampoline, mini trampoline, acrosport, gym au sol, recherche de sensations aériennes, travail de l'équilibre et de prise de repère dans l'espace.

TRAMPOLINE de COMPETITION

À partir de 7 ans

Le trampoline est une discipline sportive Olympique à deux dimensions acrobatique et esthétique -Le travail est une approche technique des figures dites de base avant d'effectuer les figures plus complexes et plus aériennes. Il nécessite une pratique rigoureuse et plus d'heures d'entrainement. Donc un réel engagement de performance sportive.

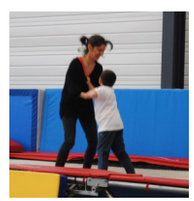


HandiTrampGym ®

Accueil de la FRATRIE

14 mois à l'âge adulte

Permet de pratiquer une activité sportive et ludique comme tous .Activité spécifique pour personnes en situation de handicap (tous les types de handicaps), s'épanouir dans une vie sociale en intégration, conserver une identité sociale.

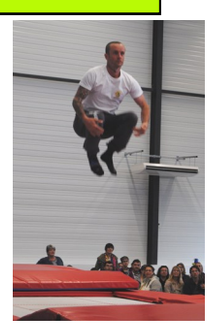


LIEU RESSOURCE , d'ECOUTE et d'ECHANGE

À la demande et en fonction des besoins.

TRAMPOLINE LOISIRS ADULTES

La pratique ludique procure plaisir, lâcher Prise ,et permet d'évacuer le stress de la vie quotidienne. Renforcement musculaire , d'étirement. Apprentissage de figures acrobatiques



NOUVEAU SLACKLINE

À partir de 11 ans

Ados/adultes

C'est une sangle que l'on tend entre deux extrémités (poteaux , arbres, rochers…) ayant pour but de marcher dessus, s'asseoir, sauter, faire des figures statiques ou dynamiques. L'équilibre se travaille au même titre que le gainage, la souplesse, la coordination… etc. C'est une activité accessible à TOUT LE MONDE

Gym douce adaptée:

Adultes /Séniors

Softball, Fitball, Pilates

Programme sport Sante

Sport sur Ordonnance

Travail de l'ensemble des chaînes musculaires de la posture ,assouplissement, mobilisation articulaire, travail de l'équilibre et séance adaptée en fonction de chacun. Gym plaisir , prévention santé, un esprit convivial, un bon moyen pour garder la forme.

Lien social. Ecoute de son corps

Rencontre Santé

Accompagnement individuel Autonomie