

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'santé / Handi'Santé+ /
Handi'Forme

Programmes d'activités spécifiques encadrés. 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)
 Formatrice : Gym adaptée FFSA / Trampoline FFH
Nicolas SALIOU : Educateur sportif
 Sportif de Haut Niveau Espoir Rugby. CQP AGA . BPJEPS Activités Gymniques en formation.
Melvin DESTANG : Educateur sportif
 CQP AGA en formation
Romane LINO: Educatrice Sportive
 BPJEPS APT

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



Affiliation : 02064138800



Affiliation : 64/23



Affiliation : 064191302



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



Venez nous rejoindre

Pour tous les goûts
Pour tous les âges



AG2R LA MONDIALE



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 9 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. Sautez vos limites! Qui ose Gagne!



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.

