bien dans sa tête bien dans son corps bien dans son sport

Ne pas jeter sur la voie publique-Imprimé par nos soins

Renseignements et inscriptions :

ITLE 35 Bd Frédéric Mistral 13800 Istres **Tél :** 04.42.55.52.16 ou 17
Mail : itle.accueil@orange.fr **Site internet :** http:associationtle.emonsite.com
Facebook : Istres temps libre évasion **Web radio :** Star Istres Séniors

ISTRES TEMPS LIBRE

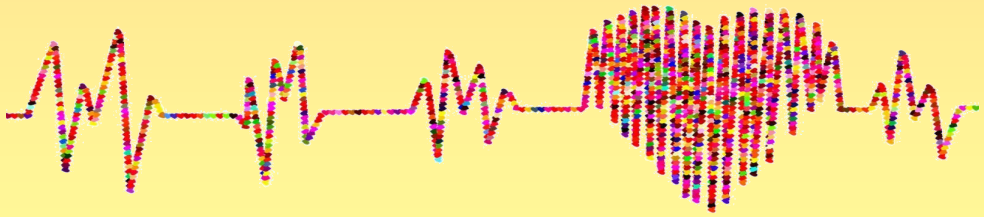
Des activités au rythme de vos talents

Le Sport Santé Séniors

Le Sport Santé Séniors recouvre la pratique d'activités physiques et/ou sportives qui contribuent au bien-être et à la santé du pratiquant. Cela est conforme à la définition donnée par l'organisation mondiale de la santé (OMS) : physique, psychologique et sociale.

Il participe aussi chez les personnes à améliorer l'état de santé et permet également de prévenir l'aggravation et/ou la récidive de ces maladies chroniques .

Lutter contre l'inactivité physique aide à gagner des années de vie en bonne santé.



Qui sommes nous ? en quelques mots

Depuis 1981, date de sa création, ISTRES TEMPS LIBRE EVASION met tout en œuvre pour que les séniors de 50 ans et plus puissent trouver un espace et une structure leur permettant de poursuivre une vie active, basée sur le lien social et la pratique d'activités.

Cela fait plus de 20 ans que les premières activités « SPORT SANTE » telles que la gymnastique équilibre, la prévention des chutes, la marche séniors + existent au sein de l'association.

Pour répondre à une demande et à des besoins croissants, nous proposons aujourd'hui un panel d'activités adapté « SPORT SANTE » modulable en fonction des attentes de chacun.

Une pratique en petits groupes permet une prise en compte personnalisée, dans une ambiance conviviale qui favorise les échanges et conforte le lien social.

bien sa dans tête bien dans son bien corps dans son sport

Nos activités…

Sport Santé Bien-Être

- ***Perte de poids***
- ***Marche séniors +***
- ***Gym équilibre (2 créneaux)***
- ***Aqua gym (2 créneaux)***
- ***Yoga***
- ***Stretching***

Parcours prévention santé depuis 2015 en partenariat avec la CARSAT & Brain UP. Depuis 2018 nous avons inclus dans un premier temps des conférences selon la thématique des ateliers proposés pour mieux comprendre et mieux appréhender les enjeux de la prévention santé :

Sommeil, mémoire, nutrition, prévention des chutes, bien être, sophrologie, sérénité au volant…