



San'thé DANSANT

GRATUIT
SUR
INSCRIPTION

Garéoult



Renseignements
&
inscriptions
Service cohésion sociale

04 94 77 54 92

Nos partenaires :



LE DÉPARTEMENT

ATELIER « SAN'THÉ DANSANT »

La commune de Garéoult vous propose en partenariat avec la Mutualité Française, un atelier « San'Thé Dansant » qui se compose en 6 séances de 2 heures.

Son objectif

Cet atelier vous invite à améliorer votre condition physique par la pratique de la danse. Il renforce également le lien social via le partage d'un apéritif convivial à la fin de chaque séance. Il est animé par un éducateur sportif en activité physique adaptée, qualifié en danse.

Son contenu

Séance 1 : Présentation de l'atelier et des effets positifs de l'activité physique notamment la danse sur la santé physique et mentale et, notamment le « bien vieillir » autour d'un moment convivial et test d'évaluation de la condition physique des participants.

Séances 2 à 5 : A chaque séance, les participants travailleront 4 types de danse différentes pour faire travailler les différentes aptitudes physiques testées, avec un battement de 15 mn entre chaque danse.

Séance 6 : Passation de tests pour évaluer la progression des 4 aptitudes testées entre la 1^{ère} et la 6^{ème} séance. Moment convivial.

Les dates :

- Lundi 6 novembre 2023
- Lundi 13 novembre 2023
- Lundi 20 novembre 2023
- Lundi 27 novembre 2023
- Lundi 4 décembre 2023
- Lundi 11 décembre 2023

Les heures : de 9h30 à 11h30

Le lieu : Maison de Garéoult – Place Charles de Gaulle – 83136 GAREOULT

ATELIER SÉNIORS « SAN'THÉ DANSANT »

FICHE D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Sexe : Féminin Masculin

Adresse complète :

.....

.....

Téléphone fixe : Mobile :

Email :

Je m'engage, par mon inscription à cet atelier, à suivre toutes les séances prévues.

Signature

Fiche d'inscription à retourner à l'hôtel de ville – 16 place de la Mairie – 83136 GAREOULT ou par mail sur cohesion-sociale@gareoult.fr

Les informations recueillies sur ce formulaire sont récoltées et utilisées par la ville de Garéoult uniquement pour l'organisation des ateliers à destination des seniors.

Elles sont conservées selon les durées en vigueur conformément au Règlement (UE) 2016/679 du Parlement européen relatif à la Protection des Données Personnelles. Vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données qui vous concerne et les faire rectifier en contactant : info@lib@gareoult.fr