



Vous avez plus de 55 ans ?

Découvrez les bienfaits de l'activité physique avec notre programme !

SAISON 2024-2025

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES



Nos activités physiques et sportives sont spécialement conçues pour les adhérents de plus de 55 ans.

Que vous soyez intéressé par la marche, la randonnée, le vélo, la remise en forme, le yoga, la danse ou l'aquagym, vous trouverez forcément une activité qui vous convient.

Ces pratiques sportives, ludiques et adaptées permettent d'entretenir votre forme physique régulièrement, tout en renforçant les fonctionnalités cardiovasculaires, respiratoires et le système locomoteur.

L'activité physique, c'est bon pour le moral ! Elle vous aide à rompre l'isolement et à améliorer votre bien-être et votre santé, tout en vous donnant ou redonnant le goût de l'activité sportive.

Inscrivez-vous !*

** Inscriptions conditionnées au renouvellement de l'adhésion d'AGIR pour la saison 2024-2025 à partir du 26 août.*

Certificat médical



POUR TOUTES INSCRIPTIONS

Vous devez fournir un certificat médical stipulant la notion de « non-contre-indication à des activités sportives » datant de moins de 3 mois.



Portes ouvertes

Du 9 au 13 septembre 2024

Pour découvrir de nouvelles disciplines sportives.

Aucune inscription n'est nécessaire, il faut se rendre directement sur le lieu où est donné le cours.



Bien choisir

SON ACTIVITÉ PHYSIQUE

ACTIVITÉS **GRATUITES**

Marche - randonnée

Marche bâtons NIVEAU DÉBUTANT

Marche dynamique, accompagnée de bâtons permettant d'améliorer les appuis au sol et de soulager le poids du corps.

Marche détente OUVERT À TOUS

Marche lente, idéalement adaptée aux personnes à mobilité réduite ou souhaitant leurs temps à travers une balade.

Randonnée NIVEAU CONFIRMÉ

Marche dynamique et destinée aux très bons marcheurs.

La distance de cette randonnée peut aller de 15 à 20 km sur la journée.

Un pique-nique est à prévoir.



Tenue de sport +
chaussures fermées
et adaptées à l'activité



Activités de loisirs

Pétanque OUVERT À TOUS

Jeu de boules, dont le but est de les placer au plus près du cochonnet pour marquer des points. À 13 points, vous gagnez la partie.

Mölkky OUVERT À TOUS

Jeu d'adresse finlandais. L'objectif est de marquer exactement cinquante points en renversant des quilles numérotées de 1 à 12, en lançant une fois par tour un bâton de bois.

Activités encadrées par nos animateurs

Remise en forme

Travail debout et assis avec matériel.
Renforcement musculaire et tonification
pour un meilleur dynamisme.

le mardi au gymnase Lucie-et-Raymond
Aubrac

Avec Lylia

[voir programmation trimestrielle]

De 9h15 à 10h15 et de 10h30 à 11h30

Gym bien-vieillir

Travail de fonctionnalité. Mouvement du
quotidien permettant de se tonifier
et de récupérer de la mobilité.

le mercredi à Agir - Avec Samantha

- **Mobilité faible intensité**

De 9h à 10h

- **Mobilité intensité moyenne**

De 10h à 11h

- **Mobilité et tonification musculaire**

De 11h à 12h



Body Hiit

Travail debout et au sol permettant
un renforcement musculaire et une
tonification. Amélioration de la fonction
cardio-vasculaire.

le mercredi au gymnase Caillebotte
Avec Lylia

De 9h30 à 10h30

Renforcement / Stretching

Travail debout et au sol. Renforcement et
souplesse.

le mercredi au gymnase Caillebotte
Avec Lylia

De 10h45 à 11h45

ACTIVITÉS **PAYANTES***

Aquagym (cours en musique).

le mardi et le vendredi au centre nautique
Avec les maîtres-nageurs

De 15h50 à 16h50

Natation libre

Nager en toute liberté. Tarif : 35 euros.

le mardi et le vendredi au centre nautique

De 15h50 à 16h50

Line-dance (danse en ligne)

Travail d'équilibre, de synchronisation, de rythme, de coordination, de mémoire et d'habiletés psychomotrices.

• Niveau débutant

le mardi au gymnase Céline-Dumerc

De 11h à 12h

• Niveau intermédiaire

le mercredi au gymnase Céline-Dumerc

De 11h à 12h

Bien-être par le mouvement « Feldenkrais »

Objectif d'amélioration de notre qualité de vie, notre bien-être, en augmentant la fluidité de nos mouvements, notre coordination et notre équilibre. Vous prendrez un moment pour vous, dans le calme. C'est aussi le plaisir de porter un regard différent sur votre environnement.

le vendredi à l'espace Saâd-Abssi

De 11h à 12h

Kayoshi

Discipline adaptée des art martiaux. Elle permet d'évacuer le stress et les tensions tout en mobilisant la sangle abdominale. Travail de coordination, d'équilibre, tout cela permettant de renforcer les zones vulnérables du corps.

• Niveau 1

le mardi au gymnase Céline-Dumerc

De 11h à 12h

• Niveau 2

le jeudi à l'espace Saâd-Abssi

De 9h à 10h

• Niveau 3

le vendredi à l'espace Saâd-Abssi

De 10h à 11h

Yoga



Yoga découverte

La douceur, la respiration et des techniques pour maîtriser le stress sont pratiquées. Une attention est portée aux articulations. Une pratique offrant la possibilité de regagner peu à peu vitalité, mobilité, conscience corporelle, équilibre, souplesse et confiance en soi. Le cours se pratique la majeure partie du temps au sol. Pensez à apporter votre tapis.

le mardi au centre nautique

De 10h à 11h

Yoga intermédiaire / confirmé

Pratique fluide et douce qui aide à développer la conscience de la colonne vertébrale et de tout le corps. Elle s'appuie sur la respiration et des notions de relaxation. Elle permet d'aborder la mobilité articulaire, l'ancrage au sol pour retrouver ou développer au fil du temps la tonicité et la vitalité. Pensez à apporter votre tapis.

le mardi au centre nautique

De 11h à 12h

Tai-chi sénior

Enchaînement de mouvements lents, souples et précis apparentés au combat. Le tai-chi renforce la concentration, la mémoire et améliore l'équilibre, la coordination, la conscience de la position du corps dans l'espace.

le vendredi à l'espace Grésillons

De 9h à 10h

Qi-Gong

Ensemble de mouvements, codifiés, simples, effectués lentement et sans force, alternés avec des postures, entraînant détente, renforcement musculaire et souplesse. Facile à mémoriser, ne sollicitant que la pensée et la respiration, ils renforcent la concentration tout en diminuant les tensions et le stress.

le vendredi à l'espace Grésillons

De 10h à 11h

Pilates stretching

Amélioration de la mobilité articulaire, renforcement des muscles profonds et stabilisateurs, tout en travaillant l'équilibre global. Bien-être profond au fil des cours, amélioration de la souplesse et du tonus musculaire. Pensez à apporter votre tapis.

le lundi au gymnase Caillebotte

De 9h30 à 10h30

Pilates renforcement/ muscles profonds/mobilité

Programme dynamique conçu pour les personnes souhaitant explorer leurs corps à travers une respiration consciente tout en renforçant le centre du corps, le dos. Pensez à apporter votre tapis.

le lundi au gymnase Caillebotte

De 10h30 à 11h30

Pilates renforcement cardio/endurance musculaire

Composé de séquences au sol, de renforcement musculaire debout et d'exercices de coordination pour un travail cardio-vasculaire simple. Pensez à apporter votre tapis.

le lundi au gymnase Caillebotte

De 11h30 à 12h30

Et aussi ...

Stages sportifs

Cycle de 3 séances.

[voir programmation trimestrielle]

Bowling

Jeu consistant à renverser des quilles à l'aide d'une boule. Le but du jeu étant de renverser un maximum de quilles pour avoir le plus grand nombre de points.

Marches gennevilloises

Marche à allure moyenne, en forêt ou dans des parcs. Deux groupes sont constitués lors des marches, 5 km et 10 km pour les marcheurs plus aguerris. 8 euros la séance.

Tennis de table

Pratique libre. Tarif : 30 euros à l'année.





SAISON 2024-2025

DU 16 SEPTEMBRE AU 20 JUIN

ACTIVITÉS **GRATUITES**

> AVEC INSCRIPTIONS SAISON 2024-2025 (hors vacances scolaires, jours fériés et repas mensuel festif)

	Sports pratiqués	Lieux	Horaires	Professeur
Mercredi	Body Hiit	Gymnase Caillebotte	9h30 - 10h30	Lylia
	Gym renforcement / Stretching	Gymnase Caillebotte	10h45 - 11h45	Lylia
	Gym bien-vieillir			
	• Mobilité faible intensité (chaise)	Club mairie	9h - 10h	Samantha
	• Mobilité intensité moyenne	Club mairie	10h - 11h	Samantha
• Mobilité et tonification musculaire	Club mairie	11h - 12h	Samantha	

ACTIVITÉS **PAYANTES**

> AVEC INSCRIPTIONS SAISON 2024-2025 (hors vacances scolaires, jours fériés et repas mensuel festif)

	Sports pratiqués	Lieux	Horaires	Professeur
Lundi	Tennis de table	Joliot-Curie 2	9h - 11h30	Libre
	Pilates stretching	Gymnase Caillebotte	9h30 - 10h30	Ornella
	Pilates renforcement muscles profonds / mobilité	Gymnase Caillebotte	10h30 - 11h30	Ornella
	Pilates renforcement cardio / endurance musculaire	Gymnase Caillebotte	11h30 - 12h30	Ornella
Mardi	Kayoshi 1	Gymnase Céline-Dumerç	9h - 10h	Philippe
	Line dance (débutant)	Gymnase Céline-Dumerç	11h - 12h	Nicolas
	Yoga (débutant)	Centre nautique	10h-11h	Tagnon
	Yoga (intermédiaire / confirmé)	Centre nautique	11h-12h	Tagnon
	Natation libre	Centre nautique	15h50 - 16h50	MNS
Aqua gym	Centre nautique	15h50 - 16h50	MNS	
Mercredi	Line dance (intermédiaire)	Gymnase Céline-Dumerç	11h - 12h	Nicolas
Jedi	Tennis de table	Joliot-Curie 2	9h - 11h30	Libre
	Kayoshi 2	Espace Saâd-Abssi	9h - 10h	Philippe
	Mobilité / stretching	Centre nautique	9h - 10h	Fadéla
	Ateliers de renforcement	Centre nautique	10h - 11h	Fadéla
	Mobilité / renforcement	Centre nautique	11h - 12h	Fadéla
Vendredi	Tai-chi senior	Espace Grésillons	9h - 10h	Serge
	Qi Gong	Espace Grésillons	10h - 11h	Serge
	Kayoshi Débutant	Espace Saâd-Abssi	10h - 11h	Philippe
	Bien-être par le mouvement (Feldenkrais)	Espace Saâd-Abssi	11h - 12h	Claire
	Natation libre	Centre nautique	15h50 - 16h50	MNS
	Aqua gym	Centre nautique	15h50 - 16h50	MNS



Une association **pour vous**
et par vous.



177, avenue Gabriel-Péri
92230 Gennevilliers
01 40 85 65 52
agir@ville-gennevilliers.fr

PRÉVENIR POUR BIEN VIEILLIR

Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie

