



LE PLANNING DES ANIMATIONS

Toutes les animations sont accessibles à un public senior



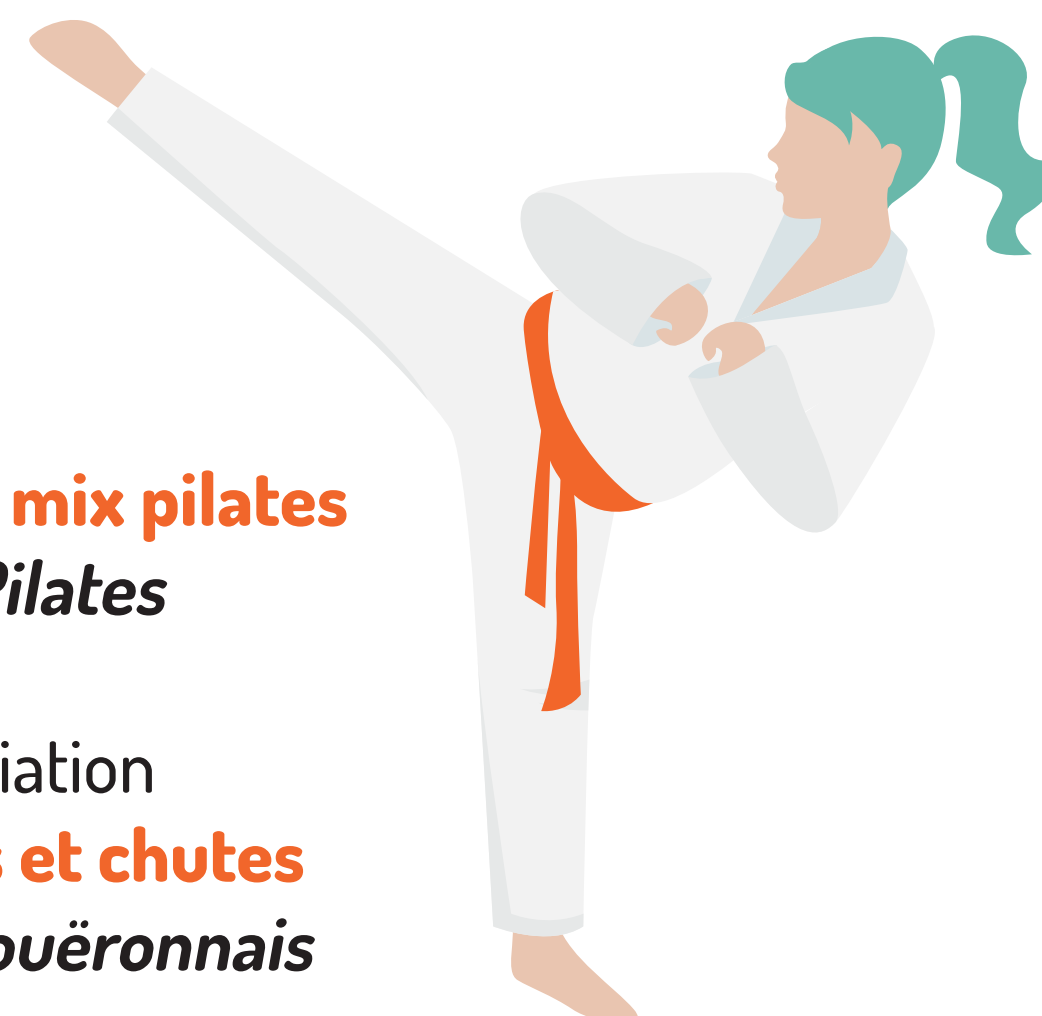
ESPACE ANIMATIONS 1

- 10h45-11h15 Atelier découverte
Musique
École de Musique
- 14h15-14h45 Atelier
PEPS stabilité et équilibre pour seniors
Entre ciel et terre
- 15h45-16h15 Initiation
Qi Gong
Entre Ciel et Terre
- 16h30-17h Atelier découverte
Musique
École de Musique
- 17h15-17h45 Initiation
Danse de salon
Amicale Laïque de la Chabossière



ESPACE ANIMATIONS 2

- 10h-10h30 Démonstration
Aïkido
CCDAM-Aïkido
- 10h45-11h15 Démonstration
Gym pilates et yoga mix pilates
Atout Yoga et Gym Pilates
- 11h30-12h Démonstration et initiation
Judo : mouvements et chutes
Judo Jujitsu Club Couëronnais
- 13h30-14h Initiation
Aïkido
CCDAM-Aïkido
- 15h-15h30 Démonstration et mise en situation
Mouvements de self-défense
Pour Elle et Lui Self Défense Jujitsu
- 16h30-17h Initiation
Mouvements et enchaînements issus du Yoga de Samara et des danses sacrées
Yoga de Samara
- 17h15-17h45 Démonstration
Aïkido
CCDAM-Aïkido



ESPACE ANIMATIONS 3 INITATIONS SPORTIVES

- 10h45-11h15 Handball
Étoile Sportive Couëronnaise
- 11h30-12h Rugby jeunes
Étoile Sportive Couëronnaise
- 13h30-14h Foot en marchant
La Concorde
- 14h15-14h45 Basket Santé
Étoile Sportive Couëronnaise
- 15h-15h30 Sport pour personnes en situation de handicap
(lancement de vortex, anneaux, ballon...)
Étoiles Adaptées
- 15h45-16h15 Basket Santé
Étoile Sportive Couëronnaise
- 16h30-17h Sport pour personnes en situation de handicap
(lancement de vortex, anneaux, ballon...)
Étoiles Adaptées
- 17h15-17h45 Grand Jeu
Étoile Sportive Couëronnaise



Retrouvez d'autres
animations proposées
par les associations
toute la journée

- Balade à vélo encadrée d'1h
Venez avec votre vélo et un casque !
Véloce Sport Couëronnais (stand 37) - 11h et 15h
- Démonstration de mobylette et Solex
Mobylex and Co - Sur le parking de l'Estuaire
- Contrôle technique vélo
De 14h à 18h
Au niveau du parking vélo, devant l'Estuaire
- Initiation au tennis de table
Couëron Tennis de Table
- Démonstration et initiation aux gestes qui sauvent
Protection civile de Loire-Atlantique
Sur leur stand (51)
- Activité modelage
GALM - Sur leur stand (25)