



La Danse en ligne ou Line Dance

Comme son nom l'indique, c'est une danse effectuée en ligne, les danseurs étant alignés les uns à côté des autres et les uns derrière les autres.

Ce sont des chorégraphies liées à une chanson ou un type de chanson, il y en a pour tous les goûts !

Ces chorégraphies existent du niveau débutant à avancé

Généralement chaque séquence de pas se termine par un changement de direction (danse à 2 murs, à 4 murs)

La line dance nous vient des Etats Unis, elle apparait au cours des années 60 avec des danses telle que le Madison

Elle connaît un succès mondial depuis les années 90.



Elle peut se danser sur toutes sortes de musique, elle s'adresse à tout le monde, plus ou moins jeunes, hommes ou femmes, il suffit d'un peu de sens du rythme, un peu de souplesse, un peu de mémoire, un peu de patience et beaucoup d'envie et de bonne humeur !



Gym équilibre

La Gym équilibre a pour but de donner une activité physique pour les seniors et par là même de leur apporter la plus longue autonomie possible. Cette discipline, par le biais de parcours d'équilibre, de jeux, de techniques d'étirements et de programmes adaptés pour un développement ou un maintien musculaire, permet de lutter efficacement contre les effets du vieillissement.

Elle rend plus sûr de soi et vous apprend à retrouver la confiance en votre corps, ce qui représente une assurance complémentaire pour éviter les chutes. Et même si elles survenaient, elle vous donnerait quelques techniques pour vous relever sans trop de dommages.

L'objectif de la Gym équilibre est donc de vous apprendre à vous adapter et à réagir aux différentes situations qui sont causes de déséquilibre, en travaillant avec vous sur de nombreux paramètres de l'équilibre :



**Sensations plantaires et appuis
Souplesse
Tonus musculaire
Vue et oreille interne
Centre de gravité
Etc. ...**

Mon équilibre, je l'entretien :

- Pour me déplacer en confiance, seul ou à plusieurs, dans toutes sortes de lieux.**
- Pour descendre au sol et se relever aisément.**

Et toujours dans la bonne ambiance d'une séance sport santé au sein de votre club préféré !



Gymmémoire®

La mémoire est un processus dynamique qui se réorganise à chaque instant. Compte tenu qu'une mémoire non stimulée se désactive, il est nécessaire de réveiller tous les mécanismes de la fonction afin de l'entretenir.

La gym mémoire peut concourir à réduire l'appauvrissement de l'existant et a pour objectif de développer des mécanismes non - présents (par des échanges inter-individuels d'où l'intérêt du collectif).

Le but des séances n'est pas à proprement parler de stimuler les souvenirs mais surtout de réactiver les mécanismes de la prise d'information et ceux du traitement de l'information qui assurent la conservation !!

**Le corps est une entrée sensorielle et émotionnelle
incontournable de l'activité mnésique**

**La participation du corps dans tous les exercices de
stimulation de la mémoire est essentielle :**

- Attitude de vigilance et de concentration
 - Ré éveil de tous les sens
- Maîtrise du temps et de l'espace
- Associations et constructions d'indice
 - Jeu des interférences
- Situations de double tâche
- Etc...



**Toujours en favorisant le côté ludique, les échanges
entre individus, le lien social**