



BIEN DANS MA PEAU

SéniOR 2.0



Direction des services départementaux de l'éducation nationale des Pyrénées Atlantiques



PROGRAMME

OCTOBRE à DECEMBRE 2025

Ce programme est susceptible d'être modifié



MAISON POUR TOUS LEO LAGRANGE - PAU
41, rue du Colonel Gloxin
64000 PAU



Hélène LANGLADE : 06.75.92.99.25



sportsantebienetre@leolagrange-pau.fr

www.leolagrange-pau.fr



EVALUATIONS OBLIGATOIRES

INITIALE

MARDI 30 SEPTEMBRE 2025

09h - 12h (un créneau d'1h vous sera donné)
Chemin des Côteaux - 64800 Nay

FINALE

LUNDI 15 DECEMBRE 2025

09h - 12h (un créneau d'1h vous sera donné)
Chemin des Côteaux - 64800 Nay

Test de marche 6 min



Mobilité scapulo-humérale

Flexion du tronc



Equilibre statique
30 sec max



Force musculaire
membres supérieurs



Endurance musculaire
membres inférieurs



ATELIERS DE SENSIBILISATION



DATES/HEURES	DÉTAILS
Vendredi 10 octobre 9h45 - 10h45	"Connaissez-vous bien l'activité physique" 10 personnes max
Lundi 20 octobre 10h - 12h	"Nutrition" 10 personnes max
Lundi 27 octobre 10h - 12h	"Gestion des émotions par le biais du journal créatif" 8 personnes max
Lundi 10 novembre 10h - 12h	"Cuisine" 10 personnes max
Mardi 27 novembre 14h - 17h	"Mémoire" 10 personnes max
Lundi 8 décembre 10h - 11h30	"Sophrologie" 10 personnes max

Lieu des ateliers :

Espace de Vie Sociale
Chemin des Côteaux - 64800 NAY

ACTIVITES

AQUAGYM



DATES/HEURES	DÉTAILS
<p>Vendredi 11h15 – 12h</p> <p>10 et 17 octobre</p>	<p>RDV 11h directement à la Piscine Nayo Chemin Montjoie – 64800 NAY</p> <p>Amélioration de l'équilibre et de la coordination Renforcement des muscles stabilisateurs Travail cardiovasculaire (Chaussures d'eau conseillées)</p> <p>10 personnes maximum</p>



ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES

DATES/HEURES	DÉTAILS	INFOS
<p>Judi 02 octobre 10h30 -11h30</p> <p>Mercredi 10 décembre 09h30 -10h30</p>	<p>Maintien ou amélioration de la mobilité, l'autonomie, la santé cardiovasculaire, l'équilibre et le bien-être global, tout en respectant les capacités et éventuelles limitations liées à l'âge.</p> <p>10 personnes maximum</p>	<p>RDV 10h30 et 9h30</p> <p>EVS Chemin des Côteaux 64800 NAY</p>

BADMINTON



DATES/HEURES	DÉTAILS	INFOS
Mercredi 29 octobre 10h – 11h30	Travail d'équilibre, de mobilité, de souplesse, de coordination mais aussi de stimulation cognitive. 10 personnes maximum	RDV 10h Salle des Sports Avenue de la Gare 64800 COARRAZE



MARCHE

DATES/HEURES	EXPLICATIONS	INFOS
Vendredi 14 novembre Mercredi 03 décembre 10h30 – 12h	Permettre entre autres de se muscler, de réduire le risque cardiovasculaire, de maintenir un poids stable, de faire baisser la tension artérielle, d'améliorer l'humeur, de diminuer le stress	RDV à 10h15 EVS de Nay Chemin des Côteaux 64800 NAY 10 personnes max.

MEDIATION EQUINE



DATES/HEURES	EXPLICATIONS	INFOS
Vendredi 07 novembre 10h30 – 12h	Permettre de vivre une expérience au contact des chevaux, en étant attentifs à leurs sensations dans leur corps et à leurs émotions. C'est la relation qui est au centre de cette médiation.	RDV à 10h30 à l'Atelier de la Cavale, chemin du Bois de Berot - 64510 ASSAT 8 personnes max.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE



DATES/HEURES	EXPLICATIONS	INFOS
Mercredi 26 novembre 10h30-11h30 Vendredi 28 novembre 9h30-10h30	Travail des différentes zones du corps, en sollicitant les muscles sans jamais leur demander d'efforts violents. 10 personnes maximum	RDV 10h30 et 9h30 DOJO rue Carmel Lasportes 64800 COARRAZE



SELF DEFENSE

DATES/HEURES	EXPLICATIONS	INFOS
Vendredis 9h30 - 10h30 21 novembre 05 décembre	Savoir réagir à toutes situations potentielles, avec ou sans arme, afin qu'en cas d'agression la réponse soit de l'ordre du réflexe spontané. 10 personnes maximum	RDV 9h30 DOJO rue Carmel Lasportes 64800 COARRAZE

TENNIS DE TABLE



DATES/HEURES	EXPLICATIONS	INFOS
Mercredis 10h – 11h30 08 octobre	Découverte et Initiation du tennis de table. Au menu : attention, concentration, coordination et vitesse de réaction.	RDV à 10h EVS de Nay Chemin des Côteaux 64800 NAY 20 personnes max.



TIR A L'ARC

DATES/HEURES	EXPLICATIONS	INFOS
Mardis 10h – 11h30 04 novembre 18 novembre	Découverte et Initiation au tir à l'arc. Oubli garanti des soucis quotidiens pendant le temps de tir.	RDV à 10h EVS de Nay chemin des côteaux 64800 NAY

VELO ASSISTANCE ELECTRIQUE



DATES/HEURES	EXPLICATIONS	INFOS
Mercredi 22 octobre Mercredi 12 novembre (1/2 journée)	Première séance ciblée sur l'aspect technique et sécuritaire d'une pratique à vélo assisté Circuits sur pistes cyclables (voies vertes)	RDV à 14h EVS de Nay chemin des côteaux 64800 NAY 8 places max/sortie Possibilité de location

L'espace aquatique et de détente Nayéo



Horaires d'ouverture

Périodes scolaires

LUNDI, MARDI, JEUDI, VENDREDI	16h - 19h	
MERCREDI	14h - 19h	
SAMEDI	14h - 18h	
DIMANCHE	9h - 13h	14h - 18h

Vacances scolaires

DU LUNDI AU VENDREDI	10h - 13h15	14h - 19h
WEEK-END	9h - 13h	14h - 18h

Règlement intérieur:

- Accès réservé aux + 18 ans
- Tenue de bain exigée (short de plage interdits) et attitude correcte de rigueur



L'accès à cette activité est possible seulement si vous avez participé aux bilans (initial et final).

DATES	ACTIVITES
SEPTEMBRE	
30-09	Evaluations

OCTOBRE	
02-10	Activités Physiques Adaptées
08-10	Tennis de Table
10-10	Aquagym
17-10	Aquagym
20-10	Atelier Nutrition
22-10	Vélo assisté
27-10	Atelier Gestion des émotions
29-10	Badminton

DATES	ACTIVITES
NOVEMBRE	
04-11	Tir à l'arc
07-11	Médiation équine
10-11	Atelier Cuisine
12-11	Vélo assisté
14-11	Marche
18-11	Tir à l'arc
21-11	Self Defense
25-11	Atelier mémoire
26-11	Renforcement musculaire
28-11	Renforcement musculaire
DECEMBRE	
03-12	Marche
05-12	Self Defense
08-12	Atelier Sophrologie
10-12	Activités Physiques Adaptées
15-12	Evaluations finales

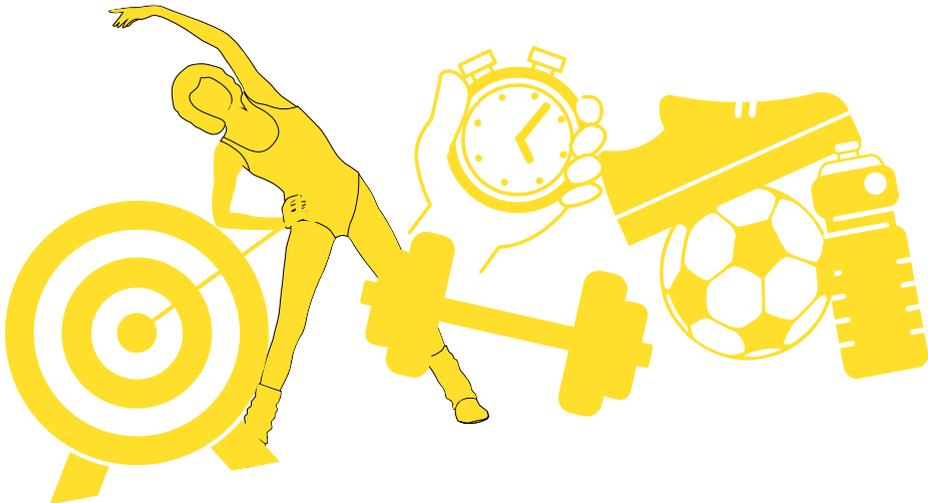
Pensez à remplir régulièrement votre livret individuel !!



BIEN DANS MA PEAU
SENIORS



LIVRET D'ACCOMPAGNEMENT
INDIVIDUEL
2025



Vous avez + de 60 ans et vous souhaitez reprendre une activité physique ?!

A travers le programme « Bien dans ma Peau Séniors », la MPT Léo Lagrange vous propose de découvrir gratuitement, pendant 3 mois, des activités sport santé et de vous aider à retrouver la motivation à reprendre une activité physique, encadrée ou en autonomie.

Communication MPT Léo Lagrange Pau



Facebook – mpt leo lagrange pau

Instagram – leolagrangepau

LinkedIn – mpt Léo Lagrange Pau

YouTube – LeolagrangePau



Site internet - Léo Lagrange Pau

Au plaisir de vous retrouver !