



**Au quotidien, la pratique d'une activité physique adaptée contribue au maintien de l'autonomie et du capital santé. La régularité dans la pratique est essentielle, mais seul, il n'est pas toujours facile de se motiver. Il existe de nombreuses activités physiques à pratiquer à deux, elles constituent un moyen convivial de motivation.**

La Mutualité Française Occitanie, en partenariat avec la conférence des financeurs, vous propose de participer à un cycle d'ateliers « Bougez à deux, c'est mieux ! ». Chaque activité sera proposée en duo (pour ceux qui s'inscrivent seul, des duos seront formés au début de chaque atelier). Vous explorerez les bienfaits de la pratique d'une activité physique pour votre santé. Convivialité, partage et détente rythmeront les ateliers.

## Programme

### Atelier 1

#### Découverte de la gymnastique douce en duo

Un enseignant en activité physique adaptée présentera les recommandations en matière d'activité physique. Les participants pourront ensuite découvrir la gymnastique douce pratiquée en duo : renforcement et équilibre seront au programme (mouvements à deux, en résistance ou en même temps, parcours moteur où le binôme sert de parade...).

### Atelier 2

#### Découverte d'une activité physique douce en duo

*Pilate, Tai chi, Qi Gong.* Bien-être et détente seront au rendez-vous de cette initiation pour un beau moment de partage avec des mouvements de synchronisation en binôme.

### Ateliers 3 et 4

#### Initiation à des activités d'opposition à deux

*Badminton, ping-pong.* Idéales pour la coordination, les activités de raquettes peuvent également renforcer la communication.

**Atelier 3 :** prise en main du matériel et des règles, échanges simples avec et sans filet

**Atelier 4 :** échanges en face à face : s'affronter ou s'entendre, en coopération pour ancrer la motricité,

### Ateliers 4 et 5

#### Pratique de la danse

Très complète, cette activité permet de travailler l'équilibre, la coordination mais aussi la posture. Elle permet également d'apprendre à lâcher prise et à faire confiance à l'autre.

## Agenda

Tous les mardis du  
**17 septembre au 22 octobre**

**VALENCE-D'ALBIGEOIS**  
**DE 10H À 12H**

**ARTHÈS**  
**DE 14H30 À 16H30**

.....

Tous les vendredis du  
**20 septembre au 25 octobre**

**GRAULHET**  
**DE 10H À 12H**

**+**  
**DOCUMENTATION**  
offerte

**GRATUIT**  
SUR INSCRIPTION\*  
**05 31 48 11 55**  
Du lundi au vendredi  
de 9h à 19h

**LIEU**  
précis  
communiqué  
lors de  
l'inscription

*\*Pour vous et vos proches,  
dans la limite des places disponibles.*