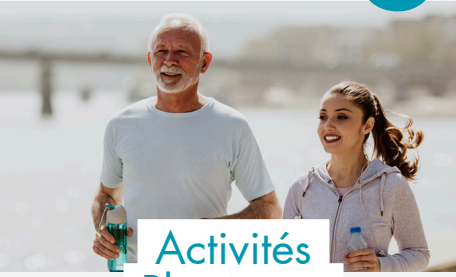


Glossaire des activités

Service des Seniors
et de l'Action Sociale

19, boulevard Princesse Charlotte 98000 MONACO
+377 93 15 45 01 - espacelamartine@mairie.mc

Catégories



Activités Physiques

- Cardio Drums
- Coordination motrice
- Danse en ligne
- Fitness
- Fitness avancé
- Fitness rythmé
- Gainage et renforcement debout
- Gainage et renforcement musculaire
- Gestion musculaire ciblée
- Gym douce
- Longe-côte
- Marche nordique
- Pilates
- Réveil musculaire
- Step
- Stretching

1



Sports Collectifs

- Badminton
- Basket santé
- Handball / Handfit
- Ping-pong
- Pétanque

2



Activités Extérieures

- Disc golf
- Fléchettes
- Jeu d'orientation
- Mōlkkŷ
- Pique-nique musical

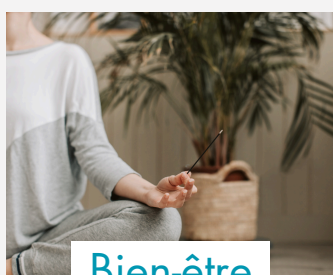
3



Prévention & Santé

- Atelier équilibre
- Challenge sportif
- Circuit training
- HappyVisio

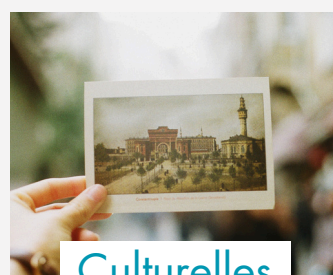
4



Bien-être

- Aqua-détente
- Posture & bien-être
- Relaxation
- Renforcement postural
- Yoga

5



Culturelles

- Atelier écriture
- Atelier informatique
- Atelier mémoire
- Atelier théâtre
- Club des lecteurs
- Forum des lecteurs
- Quiz
- Blind test
- Bao Pao

6



Ludiques & Manuelles

- Couture
- Dessin / Peinture
- Loisir Créatif
- Jeu du Baccalauréat
- Jeux de cartes (initiation ou libres)
- Jeux de société
- Loto
- Karaoke

7

Activités Physiques 1

- **Cardio Drums** : Entraînement cardio en rythme sur un swissball, en frappant avec des baguettes.
- **Coordination motrice** : Activité visant à améliorer la proprioception, la coordination et le contrôle corporel.
- **Danse en ligne** : Apprentissage et pratique de chorégraphies simples à effectuer en groupe, favorisant la mémoire, la motricité et la convivialité.
- **Fitness** : Activité combinant renforcement musculaire et exercices cardio.
- **Fitness avancé** : Exercice sollicitant force, endurance et maîtrise du corps à un niveau supérieur.
- **Fitness rythmé** : Séance chorégraphiée, en musique, alliant cardio, coordination et plaisir.
- **Gainage et renforcement debout** : Séance sans matériel, axées sur l'équilibre, le gainage et le renforcement musculaire doux.
- **Gainage et renforcement musculaire** : Exercices de maintien statique du tronc pour renforcer les muscles profonds.
- **Gestion musculaire ciblée** : Renforcement musculaire spécifique par zone (ex. abdos, fessiers) avec travail de coordination des mouvements.
- **Gym-douce** : Mouvements physiques modérés adaptés à tous les niveaux.
- **Longe-côte** : Marche dans l'eau, en bord de mer, renforçant les muscles et le cardio.
- **Marche nordique** : Marche rapide avec bâtons pour tonifier l'ensemble du corps.
- **Pilates** : Méthodes douce visant le renforcement musculaire profond et les étirements.
- **Réveil musculaire** : Marche assortie de mouvements de stretching et de mobilité.
- **Step** : Gymnastique rythmée consistant à monter et descendre d'une marche (step) pour travailler coordination et endurance.
- **Stretching** : Pratique pour améliorer la souplesse musculaire et prévenir les blessures

Sports Collectifs 2

- **Badminton** : Sport de raquette stimulant coordination, motricité et endurance. Basket santé : Basket adapté à tous les niveaux, favorisant mobilité, lieu social et cardio.
- **Jeu dynamique** améliorant vitesse, stratégie et agilité.
- **Handball / Handfit** : Activité adaptée à tous niveaux inspirée du handball améliorant la forme physique.
- **Ping-pong** : Développement des réflexes, coordination et stimulation cognitive.
- **Pétanque** : Activité de stratégie et d'adresse favorisant équilibre et lien social.

Activités Extérieures

3



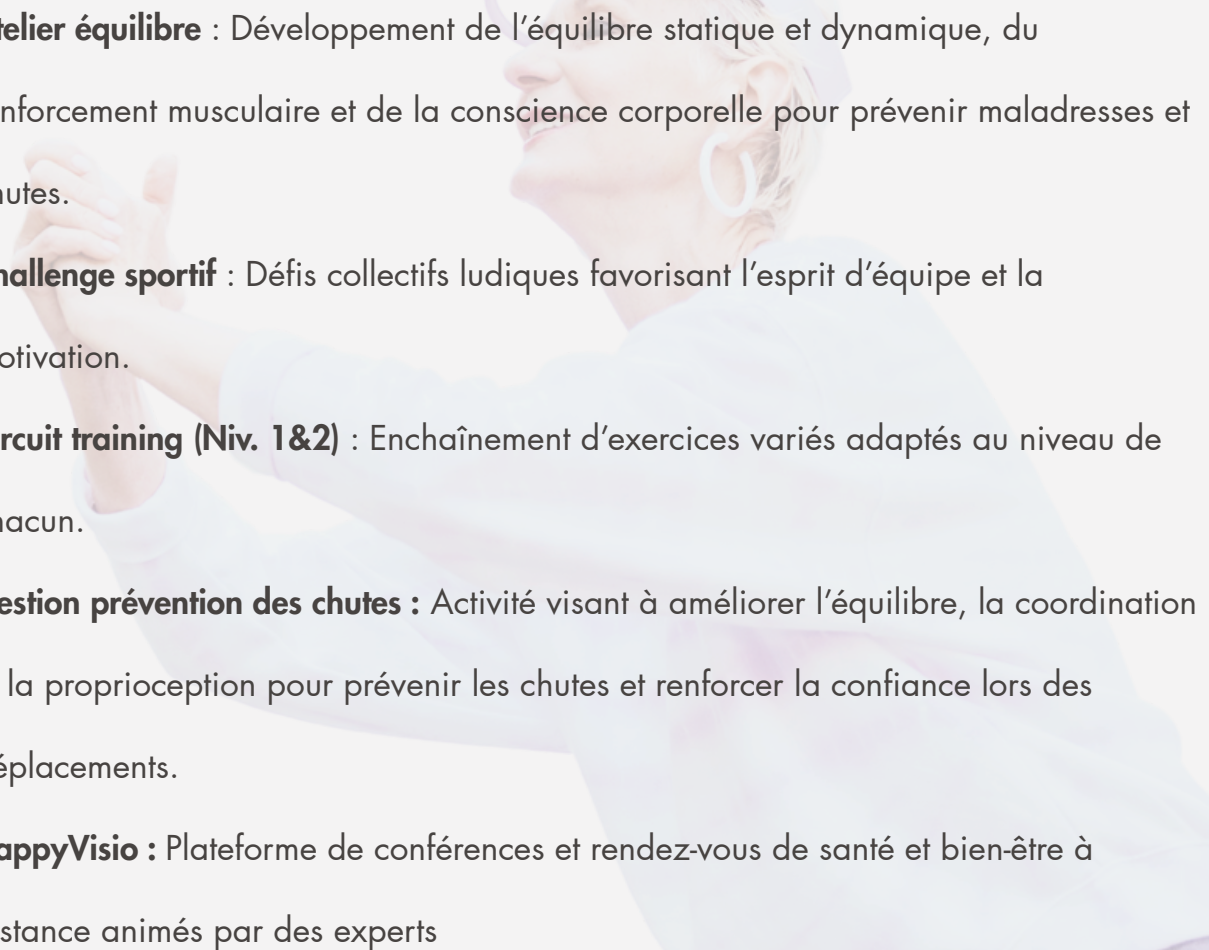
Disc golf : Activité de plein air de précision entre frisbee et golf.

Fléchettes : Jeu de précision développant concentration et coordination.

Jeu d'orientation : Activité de repérage spatial et de prise de décision.


Mölkky : Jeu de quilles finlandais mêlant stratégie et motricité.

Prévention & Santé **4**

- 
- **Atelier équilibre** : Développement de l'équilibre statique et dynamique, du renforcement musculaire et de la conscience corporelle pour prévenir maladresses et chutes.
 - **Challenge sportif** : Défis collectifs ludiques favorisant l'esprit d'équipe et la motivation.
 - **Circuit training (Niv. 1&2)** : Enchaînement d'exercices variés adaptés au niveau de chacun.
 - **Gestion prévention des chutes** : Activité visant à améliorer l'équilibre, la coordination et la proprioception pour prévenir les chutes et renforcer la confiance lors des déplacements.
 - **HappyVisio** : Plateforme de conférences et rendez-vous de santé et bien-être à distance animés par des experts

Bien-être

5

- 
- **Aqua-détente** : Séances dans l'eau alliant détente, mobilité articulaire et relaxation.
 - **Posture & bien être** : Ateliers axés sur la posture, la respiration et la conscience corporelle.
 - **Relaxation** : Exercices de respiration et de détente pour réduire le stress et améliorer le sommeil.
 - **Renforcement postural** : Exercices sollicitant les muscles profonds et favorisant la mobilité articulaire par des mouvements lents.
 - **Yoga** : Pratique de postures et d'exercices de respiration pour améliorer le bien-être physique et mental

Culturelles

6

- **Atelier écriture** : Temps de parole suivi d'un atelier d'écriture et de partage des textes.
- **Atelier informatique** : Session d'accompagnement, individuelle ou en groupe, visant à s'initier et/ou à se perfectionner sur les outils numériques (ordinateur, tablette, portable).
- **Atelier mémoire** : Jeux et exercices pour stimuler la mémoire et les fonctions cognitives.
- **Atelier théâtre** : Jeux d'expression orale et corporelle menant à une représentation finale.
- **Bao Pao** : Instrument de musique électronique à cordes-capteurs, inventé en France, permettant de déclencher des sons numériques
- **Blind test** : Jeu d'écoute musicale favorisant la mémoire auditive et la convivialité.
- **Club des lecteurs** : Lecture commune d'un ouvrage suivie de discussions en groupe.
- **Forum des lecteurs** : Échanges autour de lectures personnelles.
- **Quiz** : Jeux culturels de questions/réponses stimulant mémoire, savoir et stimulant la curiosité intellectuelle.
- **Langue** : Initiation aux langues étrangères anglais, espagnole
- **Technologie**: apprenez à mieux utiliser votre smartphone ou votre ordinateur grâce aux conseils d'un intervenant.

Ludiques & Manuelles 7

- **Dessin et Peinture** : encadré par un intervenant pour découvrir et pratiquer le dessin et la peinture. Initiation à diverses techniques (acrylique, aquarelle, etc.,...)
- **Couture (avec machine)**: animé par un intervenant pour apprendre la couture, réaliser des créations ou retoucher ses propres vêtements.
- **Atelier créatif** : Moment de création et d'expression artistique autour de réalisations manuelles variées.
- **Jeu du Baccalauréat** : Jeu stimulant la mémoire et le vocabulaire.
- **Jeux de cartes (initiation ou libres)** : Apprentissage ou pratique libre de jeux de cartes pour travailler stratégie et favoriser le lien social.
- **Jeux de société** : Activité conviviale autour de jeux de société pour réfléchir, partager et s'amuser ensemble.
- **Jeux d'ambiance** : Moments ludiques et dynamiques autour de jeux rapides et amusants, favorisant la convivialité et les échanges.
- **Karaoké**
- **Loto**

Service des Seniors et de l'Action Sociale

Ouverture au public:
du lundi au vendredi, de 9h- 19h
et le samedi de 9h30 - 17h30
hors jours fériés

19, boulevard Princesse Charlotte 98000 MONACO -
+377 93 15 45 01 - espacelamartine@mairie.mc