



Mathieu Kaminski,
diplômé en APA
06 58 92 05 55



Sabrina Gautier
sophrologue
06 73 73 33 21



Pascale Fontaine
certifiée Journal Créatif
06 11 44 09 33



Sylvie Lamouroux
Educatrice sportive
06 84 59 79 98

Lieux des activités

Activités	Champagne Sur Oise	L'Isle Adam	Beaumont Sur Oise
APA		✓	✓
ÉTIREMENTS		✓	
JOURNAL CRÉATIF		✓	✓
SOPHROLOGIE		✓	

Tarifs

APA	ÉTIREMENTS	JOURNAL CRÉATIF	SOPHROLOGIE
50€	50€	30€ 5 séances de 2h	50€ 20 séances de 1h
Planning des séances sur le bulletin d'inscription			

Modalités pratiques

- Conditions : avoir 60 ans ou plus, et adhérer à Elan Santé : 15€/an
- Demande du bulletin d'inscription par mail : elansante95@gmail.com
- Envoi du bulletin et du paiement par courrier à :

ELAN SANTÉ

7 bis place Hubert Jolivet - 95290 L'ISLE ADAM



ELAN SANTÉ

ASSOCIATION LOI 1901



CONFÉRENCE DES FINANCEURS
de la prévention
de la perte d'autonomie
VAL D'OISE

"Ma santé entre mes mains"

Activité Physique Adaptée



Journal Créatif



Sophro Relaxation



Etirements Bien-être



Tout public à partir de 60 ans

Activité physique adaptée



Avec Mathieu

- 1 heure/semaine (hors vacances scolaires).
- Groupes de 10 pers. max.
- Certificat médical obligatoire.
- Tapis de sol personnel demandé.

Pour maintenir sa musculature, son équilibre ainsi que sa mobilité et sa souplesse à travers des exercices variés, et ainsi conserver son autonomie

Journal Créatif



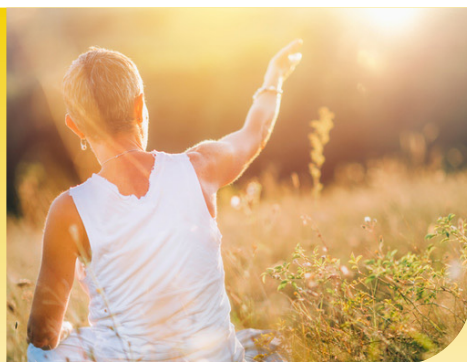
Avec Pascale

- 5 séances de 2h
- Groupes de 8 pers. max.
- Aucune aptitude créative nécessaire.
- Matériel fourni.

Pour se ressourcer au sein d'un journal intime original en utilisant l'écriture, le dessin et le collage

- 5 thèmes abordés :
- Journal Créatif et gestion du stress
 - Journal Créatif et la nature
 - Journal Créatif et souvenirs
 - Journal Créatif et santé
 - Journal Créatif et Art-Journal

Sophro-Relaxation



Avec Sabrina

- 20 séances de 1h.
- 1 séance tous les 15 jours.
- Groupes de 12 pers. max.

S'offrir un temps pour :

- Relâcher les tensions physiques et mentales
- Mieux respirer et vivre sereinement ses émotions
- Amplifier son bien-être et sa sérénité
- S'évader et positiver en utilisant son imagination

Etirements Bien-être



Avec Sylvie

- 1 heure/semaine (hors vacances scolaires).
- Groupes de 10 pers. max.
- Certificat médical obligatoire.
- Tapis de sol personnel demandé.

Exercices doux d'étirement pour entretenir la souplesse des muscles, des tendons et des ligaments

- Renforce l'élasticité et la tonicité des muscles
- Développe l'amplitude des mouvements, l'équilibre et la posture
- Apporte une sensation de relâchement grâce à une respiration lente et guidée
- Améliore le bien-être