

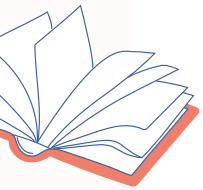
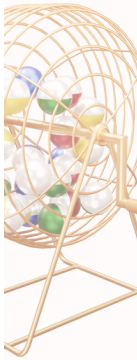


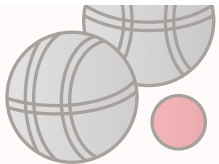
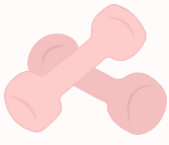

Mairie de Monaco

Espace Lamartine



Glossaire des activités de l'Espace Lamartine







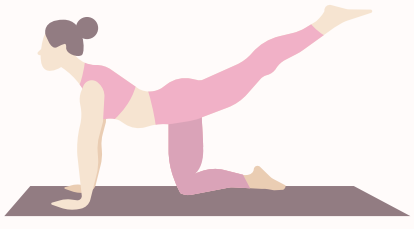

Activités physiques

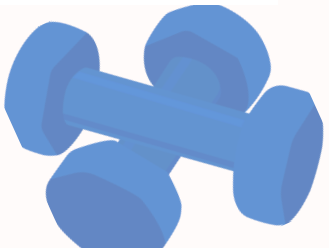
Cardio Drums : *Entraînement cardio en rythme sur un swissball, en frappant avec des baguettes.*
Coordination motrice : *Activité visant à améliorer la proprioception, la coordination et le contrôle corporel.*
Danse en ligne : *Apprentissage et pratique de chorégraphies simples à effectuer en groupe, favorisant la mémoire, la motricité et la convivialité.*
Fitness : *Activité combinant renforcement musculaire et exercices cardio.*
Fitness avancé : *Exercice sollicitant force, endurance et maitrise 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.*









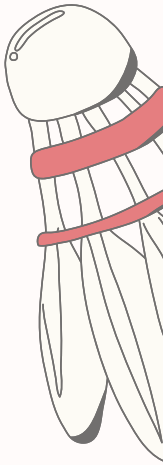






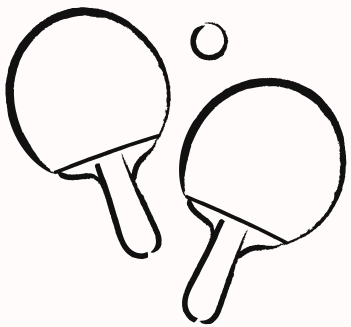


Sports collectifs

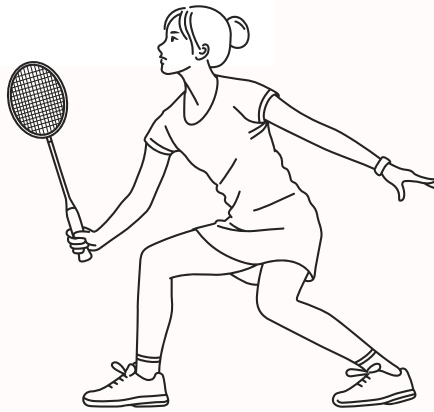




Badminton : *Sport de raquette stimulant coordination, motricité et endurance.*
Basket santé : *Basket adapté à tous les niveaux, favorisant mobilité, lieu social et cardio.*
Dodgeball (balle aux prisonniers) : *Jeu dynamique améliorant vitesse, stratégie et agilité.*
Handball / Handfit : *Activité adaptée à tous niveaux inspirée du handball améliorant la forme physique.*
Ping-pong : *Développement des réflexes, coordination et stimulation cognitive.*
Rugby santé : *Rugby adapté pour encourager la remise en forme, l'estime de soi et la cohésion.*
Walking football : *Football sans course, favorisant l'endurance et la sécurité articulaire.*
Pétanque *: Activité de stratégie et d'adresse favorisant équilibre et lien social.*

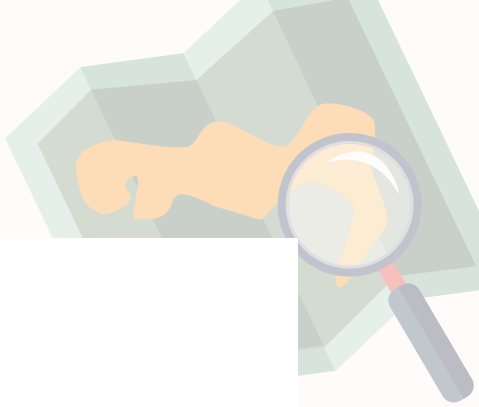










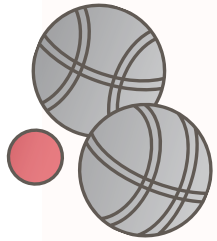




Activités ludiques

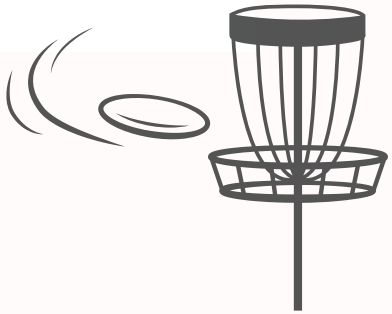


Disc golf : *Activité de plein air de précision entre frisbee et golf.*
Fléchettes : *Jeu de précision développant concentration et coordination.*
Jeu d'orientation : *Activité de repérage spatial et de prise de décision.*
Mölkky : *Jeu de quilles finlandais mêlant stratégie et motricité.*
Pique-nique musical : *Sortie festive associant repas et musique.*

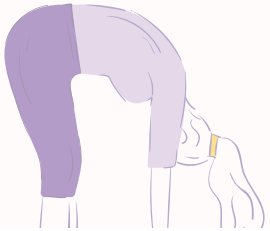












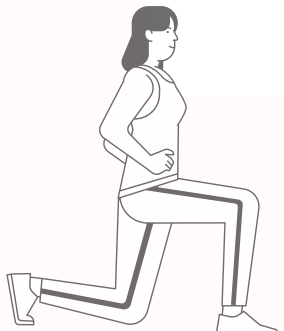


Prévention et santé



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.*
Gérer ses problèmes de hanches (à venir) : *Ateliers pour soulager les douleurs articulaires et renforcer les hanches.*
Gérer son mal de dos : *Exercices adaptés pour soulager et prévenir les douleurs dorsales.*
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.*

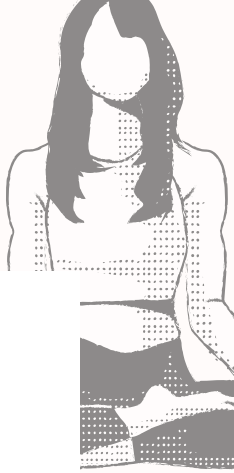












Activités de bien-être

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.*

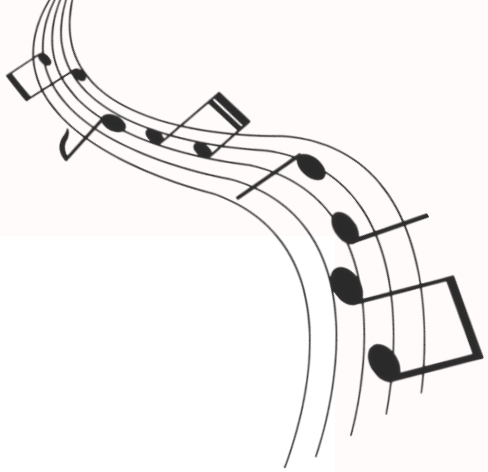










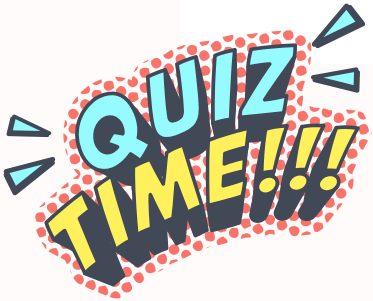


Activités culturelles



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.*
Cercle 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.*
Blind test : *Jeu d'écoute musicale favorisant la mémoire auditive et la convivialité.*
Bao Pao : *Instrument de musique électronique à cordes-capteurs, inventé en France, permettant de déclencher des sons numériques.*













Activités ludiques & manuelles

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/Loto/Karaoké : *Activités conviviales et sociales.*
Loisirs créatifs : *Activités manuelles variées (peinture, collage, couture...)*
Peinture : *Initiation à diverses techniques (acrylique, aquarelle, etc.,...).*





