

Ateliers santé ville : à fond la forme

Publié le 02.07.2021

Pas de trêve estivale pour garder la forme. Cet été, rendez-vous aux Ateliers santé ville pour bouger, retrouver sa tonicité et profiter du plein air.

Depuis plus d'un an, la crise sanitaire et les différents confinements ont fortement diminué les possibilités de pratique sportive. Pour y remédier, la Ville propose une édition estivale des ateliers santé ville et vous donne rendez-vous au cœur du parc de la Savèze pour des séances gratuites de remise en forme.

Coach sportif

Les ateliers s'adressent à des personnes peu sportives qui souhaitent se remobiliser. Ces séances sont encadrées par un coach sportif qui propose des exercices faciles à faire et adaptés aux capacités de chacune et chacun. **Elles se déroulent en plein air les mardis 6, 20 et 27 juillet, 3 et 31 août de 14h30 à 15h30.** Le rendez-vous et les inscriptions ont lieu directement sur place. Les participants doivent prévoir une tenue confortable, une paire de tennis et une bouteille d'eau.

D'autres séances sont d'ores et déjà programmées à l'automne pour profiter de l'arrière-saison les mardis 7, 14, 21 et 28 septembre, 5 et 12 octobre. Pour plus de renseignements, prenez contact avec le service des sports au 02 28 25 23 45 ou par mail : sports@saint-herblain.fr (<mailto:sports@saint-herblain.fr>) Ces séances seront organisées sous réserve de l'évolution des consignes gouvernementales.

À la rentrée : on continue

Le programme des Ateliers santé ville reprendra fin septembre. Ces séances sont organisées dans un objectif de prévention de santé publique. Activité physique adaptée, relooking, petites marches, gestion du stress, relooking, animations pour les seniors... Ces rendez-vous ludiques et conviviaux sont, dans leur grande majorité, gratuits.

Des séances de gymnastique adaptée à destination de personnes en surpoids sont par exemple proposées par le [comité éducation physique et gymnastique \(EPGU\)](https://www.sport-sante.fr/) (<https://www.sport-sante.fr/>) . **"L'objectif est de développer et maintenir les possibilités physiques de ces personnes. L'idée est de retrouver du tonus musculaire et l'estime de soi"** explique **Manuelle Collet-Monnin, coordinatrice du comité signataire d'une convention avec la Ville.** Au programme de ces séances : renforcement musculaire et du système cardio-vasculaire, exercices d'assouplissement et de mémorisation, coordination et équilibre. Un partenariat a été noué avec [l'association NEO](https://www.facebook.com/neo.nantes/) (<https://www.facebook.com/neo.nantes/>) afin d'orienter les adhérents vers la séance du lundi de 18h30 à 19h30.

Ces séances ont lieu : le lundi de 11h à 12h, salle d'escrime à l'espace sportif du Vigneau, de 18h30 à 19h30 au gymnase de la Sensive ; le mercredi de 9h30 à 10h30 au centre socioculturel du Sillon. Le tarif annuel est de 90 € pour 30 séances de septembre à juin (hors vacances scolaires).

Renseignements : inscriptions.djsas@saint-herblain.fr (<mailto:inscriptions.djsas@saint-herblain.fr>) à partir du 30 août.

Dans l'actualité

[Prévention routière : la Ville prend la pole position \(](#)

[/Actualites/Tranquillite-publique/Prevention-routiere-la-Ville-prend-la-pole-position2\)](#)

[Canicule : adoptez les bons réflexes \(/Actualites/Solidarites/Canicule-adoptez-les-bons-reflexes\)](#)

[Espace 126 : l'entraide numérique ouverte à tous \(](#)

[/Actualites/Vie-associative/Espace-126-l-entraide-numerique-ouverte-a-tous\)](#)

[Fêtes de quartier : l'été est là ! \(/Actualites/Culture/Fetes-de-quartier-l-ete-est-la\)](#)