

# ATELIER

## DANSE ADAPTÉE & COORDINATION DU CORPS ET DU MENTAL

GRATUIT

5 OU 10 séances de 1H30  
animées par un professionnel

# Garéoult

Du 22 JANVIER au 19 FÉVRIER 2026



Et bien dansons  
maintenant !



L'Asept Paca organise des  
**ateliers gratuits ouverts**  
**aux jeunes de + ou - 60 ans.**

Tous nos ateliers sont sur :  
**[bienvieillir-sudpaca.fr](http://bienvieillir-sudpaca.fr)**



Association santé  
éducation et prévention  
sur les territoires  
**PACA**



**POUR Bien  
Vieillir**

Renseignements et inscriptions - Service Cohésion sociale : 04 94 77 54 92

## **ATELIER « DANSE ADAPTEE ET COORDINATION DU CORPS ET DU MENTAL »**

La commune de Garéoult vous propose en partenariat avec l'ASEPT, un atelier « Danse adaptée & coordination du corps et du mental » qui se compose en 5 séances de 1h30

### **Le contenu :**

La danse adaptée permet de dynamiser son physique tout en mobilisant nos capacités cognitives grâce à la mémorisation des gestes et la coordination rythmique.

Elle aide à améliorer la santé globale, à lutter contre la sédentarité et apporte un moment de légèreté et de détente... en bonne compagnie.

A chaque séance :

- Echauffement corporel : mobilisation des articulations, tonicité musculaire
- Travail de respiration et de posture
- Travail de coordination, de spatialité et de rythmique des mouvements
- Enchaînements chorégraphiques ou apprentissage de pas de danse
- Mobilisation de la mémoire avec rappel des séances précédentes
- Fin de séance avec un moment de détente

### **Les dates :**

- Jeudi 22 janvier 2026
- Jeudi 29 janvier 2026
- Jeudi 5 février 2026
- Jeudi 12 février 2026
- Jeudi 19 février 2026

**Les heures :** de 13h30 à 15h

**Le lieu :** Salle du conseil municipal – Hôtel de ville  
16 place de la Mairie – Garéoult

# ATELIER « DANSE ADAPTEE ET COORDINATION DU CORPS ET DU MENTAL »

## FICHE D'INSCRIPTION

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance :

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Sexe : ☐ Féminin ☐ Masculin

Adresse complète : .....

.....

.....

Téléphone fixe : ..... Mobile : .....

Email : .....

☐ Je m'engage, par mon inscription à cet atelier, à suivre **toutes les séances prévues.**

Signature

Fiche d'inscription à retourner à l'hôtel de ville – 16 place de la Mairie –  
83136 GAREOULT ou par mail sur [cohesion-sociale@gareoult.fr](mailto:cohesion-sociale@gareoult.fr)

*Les informations recueillies sur ce formulaire sont récoltées et utilisées par la ville de Garéoult uniquement pour l'organisation des ateliers à destination des seniors.*

*Elles sont conservées selon les durées en vigueur conformément au Règlement (UE) 2016/679 du Parlement européen relatif à la Protection des Données Personnelles. Vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données qui vous concerne et les faire rectifier en contactant : [infolib@gareoult.fr](mailto:infolib@gareoult.fr)*

