



YOANN Escape



La marche santé est une activité accessible et stimulante, offrant cadre sécurisant pour reprendre le mouvement et renforcer la confiance en soi.

Une séance de marche santé pour les personnes avec des capacités physiques amoindrie. Elle est spécifiquement élaborée pour promouvoir le bien-être et améliorer la condition physique de chacun. Elle débute par un échauffement doux, permettant une préparation en douceur.

Les participants avancent à un rythme adapté, favorisant l'endurance tout en respectant leurs limites. Des pauses régulières sont prévues permettant à chacun de récupérer et de s'hydrater. À la fin de la séance, un moment de relaxation est proposé pour détendre les muscles et favoriser la récupération.

Lors de la séance, des exercices d'équilibre sont proposés ainsi que des exercices physiques adaptés pour améliorer son autonomie. Des bâtons de Bungy Pump peuvent être proposés pour la séance si cela convient.