



association
— *en* —
ÉQUILIBRE

Spécialisé en sport, santé & bien-être

2025

PROJET
ASSOCIATIF





Sport Santé & Bien-être

Châteaurenard



L'association en équilibre est une association loi 1901, spécialisée dans le domaine du sport santé bien-être, elle est ouverte à tous et au travers des activités et animations quelle propose, elle vise à l'équilibre de chacun quelque soit sa différence.

Elle s'appuie sur les valeurs fondamentales de la FSCF ;
**OUVERTURE , RESPECT, SOLIDARITÉ, AUTONOMIE,
RESPONSABILITÉ.**

Nos activités

Nos cours sont toujours bloqués au nombre de 12 pratiquants

Nous ouvrons 1 cours de Pilates supplémentaire le jeudi à 18h.

Planning saison 2024/2025



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h			• Yoga - Sandra MJC 1er étage		• Pilâtes - Alexandrine Centre nautique
10h			• Pilâtes - Alexandrine MJC 1er étage		
18h		• Pilâtes - Renato MJC		• Pilâtes - Renato MJC	
18h30			• Yoga - Sandra Ancien lavoir	• Sophrologie - Claudia Centre nautique	
18h45					
19h30			• YOGA - Sandra Ancien lavoir		



Vendredi
1 fois par mois
Atelier Feldenkrais
14h-16h15 Centre nautique

Nos intervenants

Les activités sont animées par 4 intervenants, tous diplômés dans leurs pratiques et salariés de l'association en équilibre.

Nous faisons appel à des intervenants extérieurs, si le besoin se fait sentir, lors de demandes d'ateliers, en extérieur.

En extérieur

Nos missions avec l'ASEPTpaca continuent

- septembre, Pilates en 4 séances pour la maison du bel âge de Chateaurenard
- septembre, yoga douceur en 6 séances pour le CCAS de Noves
- novembre, yoga du rire en 5 séances pour la résidence d'autonomie "coeur de Provence" Châteaurenard
- décembre, Pilates en 4 séances pour le CCAS de Tarascon
- janvier, yoga douceur en 6 séances pour le CCAS de Raphèle les Arles
- février, Pilates en 4 séances pour le CCAS d'Arles
- février, Pilates en 4 séances pour la MBA de ST Etienne du Grès

En extérieur

Atelier sommeil & mémoire pour le Programme en forme &+

- Lançon en provence
- Châteaurenard

**ATELIER
SOMMEIL**

**LANÇON
DE
PROVENCE**

- ✓ Comprendre les mécanismes du sommeil et les facteurs modulateurs
- ✓ Connaître les clefs pour trouver un sommeil de qualité
- ✓ Pratiques de relaxation
- ✓ Apprentissage de l'agenda du sommeil

Spécialisée sport santé & bien-être
✉ asso.enequilibre@gmail.com

Mieux comprendre son sommeil
13 en Forme

association
en
ÉQUILIBRE
Spécialisé en sport, bien-être & santé



Nos ateliers yoga

En 2h, demi-journée, journée et week-end

Participer aux animations ou forum

- Forum des associations
- semaine bleue
- Octobre rose
- ...

Poursuite des séances "sport sur prescription"

PILÂTES SANTÉ

UNE MÉTHODE DOUCE ET PROGRESSIVE
LE SPORT SANTÉ PAR EXCELLENCE !

RETROUVEZ NOUS TOUS
LES VENDREDIS
DE 11H30 A 12H30



CENTRE NAUTIQUE
DE CHATEAURENARD

INSCRIPTION VIA L'OMS :
0614938828



PILÂTES SANTÉ

SUR PRÉSCRIPTION

Une approche douce et efficace adaptée aux personnes en convalescence, en rééducation ou souffrant de pathologies chroniques.

Ce cours, proposé dans le cadre du programme "sport sur ordonnance", est destiné à améliorer votre qualité de vie tout en respectant vos limitations physiques.

LES BIENFAITS DU PILATES SANTÉ

- **Renforcement de la musculature** : Tonifiez vos muscles profonds en douceur, pour un meilleur soutien corporel.
- **Développement de la force, de l'équilibre et de la souplesse** : Améliorez votre stabilité, votre agilité et votre flexibilité au quotidien.
- **Amélioration de la motricité et de l'autonomie** : Retrouvez une mobilité fonctionnelle pour une plus grande indépendance.
- **Augmentation de la capacité respiratoire** : Optimisez votre respiration pour un meilleur bien-être général.
- **Réduction du stress** : Apprenez à relâcher les tensions et à gérer le stress grâce à une pratique consciente.

Perspectives

- Augmenter nos adhérents
- Améliorer notre visibilité
- Améliorer notre offre de pratique (intégration de gym douce et stretching)
- Renouveler nos partenariats
- Proposer des ateliers en lien avec le sport santé bien-être



association

— *en* —

ÉQUILIBRE

Spécialisé en sport, bien-être & santé

Contact



07 86 26 83 42

asso.enequilibre@gmail.com



<https://www.association-en-equilibre.fr>



32 BD Gambetta 13160 Châteaurenard



association
en
ÉQUILIBRE

Spécialisé en sport, santé & bien-être