

Alex Rando

Site internet	www.alexrando.fr
Page Facebook	Alex Bloch
Tarif licence/adhésion	10€/séance
Facilité de paiement	Paiement en plusieurs fois

Marche nordique

Public cible	Tout public avec des pathologies
Jour et horaires	- Lundi de 10h à 12h
Lieu	Secteur Agglomération Grenobloise, Voironnais, Paladru Possibilité secteur Vercors et Chartreuse
Contact du référent de l'activité	Alexandre BLOCH 06 13 57 66 03 contact@alexrande.fr
Descriptif	L'activité permet de retrouver une mobilité complète au niveau du corps. Discipline douce pour dynamiser les muscles et retrouver l'équilibre.

Marche consciente/inconsciente

Public cible	Tout public avec des pathologies
Jour et horaires	- Lundi de 14h à 15h30
Lieu	Secteur Agglomération Grenobloise, Voironnais, Paladru Possibilité secteur Vercors et Chartreuse
Contact du référent de l'activité	Alexandre BLOCH 06 13 57 66 03 contact@alexrande.fr
Descriptif	Activité douce qui fait appelle aux sens. Activité qui a pour but de redonner confiance en soi et en les autres.

Proprioception

Public cible	Tout public avec des pathologies
Jour et horaires	- Lundi de 12h à 13h
Lieu	Secteur Agglomération Grenobloise, Voironnais, Paladru Possibilité secteur Vercors et Chartreuse
Contact du référent de l'activité	Alexandre BLOCH 06 13 57 66 03 contact@alexrande.fr
Descriptif	Activité qui permet de retrouver des reflexes, de l'équilibre, du tonus et du cardio, de façon douce et progressive.

Marche Afghane

Public cible	Tout public avec des pathologies
Jour et horaires	- Lundi de 15h30 à 17h
Lieu	Secteur Agglomération Grenobloise, Voironnais, Paladru Possibilité secteur Vercors et Chartreuse
Contact du référent de l'activité	Alexandre BLOCH 06 13 57 66 03 contact@alexrande.fr
Descriptif	Activité qui mixe le mental et le physique, par une marche lente couplée à des exercices respiratoires complets et profonds. Apprendre à utiliser sa capacité pulmonaire et la respiration ventrale