

LA SANTÉ PAR LE SPORT ET LE BIEN-ÊTRE



# Activités

## SPORT SANTÉ

2024  
2025

60 ans  
et +



### Inscriptions :

**Vendredi 21 juin  
et lundi 24 juin 2024**

de 9h à 11h30  
et de 14h à 16h30

Salon René Cassin  
Mairie annexe

- Le jour de l'inscription
- fournir un certificat médical (CACI) datant de moins de 3 mois.
  - d'avoir un chèque libellé à l'ordre du Trésor Public, pour chaque activité.

Infos :

**CCAS Seniors**  
**01 34 28 65 58**



# Sport Santé Senior

Cette gym adaptée permet de garder sa souplesse et de prendre conscience de ses capacités physiques et de les améliorer.

**Lundi** de 10h à 11h et de 11h à 12h

**Mardi** de 13h30 à 14h30 et de 14h30 à 15h30

Possibilité d'un 2<sup>e</sup> cours le **jeudi** de 11h à 12h

Limité à 15 personnes

Tarifs annuels : Pour 1 cours/semaine : **102,10 €**

Pour 2 cours/semaine : **153,20 €**

Reprise des cours : **lundi 2 septembre 2024**

**Salle Omnisports**

**15, rue du Dr Schweitzer**



**MÉMO ÉQUIPEMENT :**  
Serviette de toilette, bouteille d'eau, chaussures de sport et tapis de sol obligatoires



## Marche nordique

Pratique de marche dynamique en extérieur, qui allie de manière idéale un travail d'endurance et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps. Cette activité procure plaisir et bien-être du fait de la simplicité de sa technique conviviale, elle s'adresse à tous les publics.

**Vendredi de 11h à 12h**

Limité à 15 personnes

**Tarif annuel : 102,10 €**

**MÉMO ÉQUIPEMENT :** Une paire de chaussures adaptée, une tenue de sport et des bâtons.

## Aquagym

Un sport doux, l'eau facilite les mouvements, ce qui donne à l'aquagym de nombreux bienfaits, un sport complet qui fait travailler toutes les parties du corps.

**Lundi de 11h45 à 12h30**

**Mercredi de 12h à 12h45**

**Jeudi de 8h05 à 8h50**

**Tarif annuel : 54,30 €**

Centre Nautique 3, rue Henri Dunant Montmorency

Prévoir l'achat d'une carte de 10 entrées auprès de la piscine, soit 20 € (2 € l'entrée)

