

A RETENIR

Inscription :

A partir du lundi 5 septembre
au Palais des Sports de Lattes, rue des Jonquilles
De 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h

Pour s'inscrire, fournir obligatoirement :

- Un document justifiant de votre âge
- Un justificatif de domicile
- Un certificat médical de non contre indication à la pratique du sport

Forfait annuel : 70 €



Service des Sports - Palais des Sports, rue des Jonquilles - 34970 Lattes

Renseignements : 04 67 99 77 07 - sports@ville-lattes.fr



100%
SPORT
Service des Sports



Sport santé seniors

Pour les
+ de 70 ans

Reprise des cours lundi 12 septembre - Saison 2016-2017



Lattes, la vie naturellement.



Vous avez plus de 70 ans, vous souhaitez bien vieillir et conserver le plus d'autonomie possible !

Venez nous rejoindre chaque lundi matin pour pratiquer toute l'année une activité physique adaptée à votre âge.

Ces différentes activités vous permettront de maintenir vos capacités physiques dans le domaine de l'équilibre, la coordination, la mémorisation mais également le renforcement musculaire et les capacités respiratoires.

PLANNING (hors vacances scolaires)

Groupe	du 12/09 au 16/01	du 23/01 au 12/06
Groupe 1 de 9h à 10h	Aquagym	Activités physiques d'entretien • Gym douce • Marche avec bâton • Etirements • Travail de l'équilibre
Groupe 2 de 10h à 11h	Aquagym	Activités physiques d'entretien • Gym douce • Marche avec bâton • Etirements • Travail de l'équilibre
Groupe 3 de 9h à 10h	Activités physiques d'entretien • Gym douce • Marche avec bâton • Etirements • Travail de l'équilibre	Aquagym
Groupe 4 de 10h à 11h	Activités physiques d'entretien • Gym douce • Marche avec bâton • Etirements • Travail de l'équilibre	Aquagym