

A RETENIR

Inscription :

A partir du lundi 10 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

Mairie de Lattes - Ne pas jeter sur la voie publique



Sport santé seniors

Pour les
+ de 70 ans

Début des cours lundi 17 septembre - Saison 2018-2019



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 permettrons 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 17/09 au 28/01	du 4/02 au 17/06
Groupe 1 de 9h à 10h	Aquagym	Activités physiques d'entretien <ul style="list-style-type: none"> • Renforcement musculaire • Marche avec bâton • Etirements • Travail de l'équilibre
Groupe 2 de 10h à 11h	Aquagym	Activités physiques d'entretien <ul style="list-style-type: none"> • Renforcement musculaire • Marche avec bâton • Etirements • Travail de l'équilibre
Groupe 3 de 9h à 10h	Activités physiques d'entretien <ul style="list-style-type: none"> • Renforcement musculaire • Marche avec bâton • Etirements • Travail de l'équilibre 	Aquagym
Groupe 4 de 10h à 11h	Activités physiques d'entretien <ul style="list-style-type: none"> • Renforcement musculaire • Marche avec bâton • Etirements • Travail de l'équilibre 	Aquagym