

## A RETENIR

### Inscription :

**A partir du lundi 6 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€**

**Tarif spécial pour les inscrits à la saison 2020/2021**



Lattes, la vie naturellement.

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

Renseignements : 04 67 99 77 07 - [sports@ville-lattes.fr](mailto:sports@ville-lattes.fr)

Maire de Lattes - Ne pas jeter sur la voie publique



# Sport santé seniors

Pour les  
+ de 70 ans

Début des cours lundi 13 septembre - Saison 2021-2022



Lattes, la vie naturellement.

TERRE  
2024  
DE JEUX



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 13/09 au 17/01	du 24/01 au 13/06
Groupe 1 de 9h à 10h	Aquagym	<b>Activités physiques d'entretien</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Renforcement musculaire</li> <li>• Marche avec bâton</li> <li>• Etirements</li> <li>• Travail de l'équilibre</li> </ul>
Groupe 2 de 10h à 11h	Aquagym	<b>Activités physiques d'entretien</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Renforcement musculaire</li> <li>• Marche avec bâton</li> <li>• Etirements</li> <li>• Travail de l'équilibre</li> </ul>
Groupe 3 de 9h à 10h	<b>Activités physiques d'entretien</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Renforcement musculaire</li> <li>• Marche avec bâton</li> <li>• Etirements</li> <li>• Travail de l'équilibre</li> </ul>	Aquagym
Groupe 4 de 10h à 11h	<b>Activités physiques d'entretien</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Renforcement musculaire</li> <li>• Marche avec bâton</li> <li>• Etirements</li> <li>• Travail de l'équilibre</li> </ul>	Aquagym