

A RETENIR

Inscription :

A partir du 29 août au service des sports
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

Individuel : 70€

Couple : 98€



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

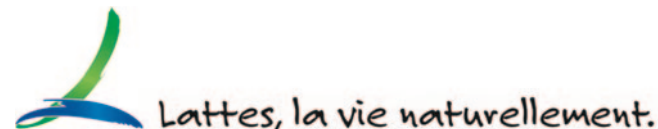
Maire de Lattes - Ne pas jeter sur la voie publique



Sport santé seniors

Pour les
+ de 70 ans

Début des cours lundi 12 septembre - Saison 2022-2023



Lattes, la vie naturellement.

TERRE
2024
DE JEUX

PLANNING (hors vacances scolaires)



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, la force musculaire et les capacités respiratoires.



Groupe	14 séances du 12/09 au 16/01	14 séances du 23/01 au 12/06
Groupe 1 de 9h à 10h	Aquagym	Activités physiques d'entretien <ul style="list-style-type: none"> • Renforcement musculaire • Marche avec bâtons • 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 bâtons • 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 bâtons • 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 bâtons • Etirements • Travail de l'équilibre 	Aquagym