

A RETENIR

Inscription :

A partir du 21 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€



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 11 septembre - Saison 2023-2024



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	15 séances du 11/09 au 22/01	15 séances du 29/01 au 10/06
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