

EPERNAY Les rendez-vous du **Senior actif**

Le samedi de 9h30 à 11h30

15 septembre 2018
Yoga Ganapati + Tennis de Table

13 octobre 2018
Arts martiaux vietnamiens + Relaxation, détente et harmonie

17 novembre 2018
Danse de salon + Aïkiryu

15 décembre 2018
Gymnastique d'entretien + Tennis

19 janvier 2019
Badminton + Equilibre et posture

2 mars 2019
Aquagym douce

23 mars 2019
Basket + Mei Hua Zhuang

27 avril 2019
Billard

18 mai 2019
Marche nordique

15 juin 2019
Rendez-vous surprise

Encadrées par les éducateurs de la Ville et des associations d'Épernay, des animations sportives variées seront proposées gratuitement aux seniors de plus de 55 ans.

Renseignements et inscriptions :
Direction des Sports 03 26 53 30 70
sports@ville-epernay.fr
www.epernay.fr

Un déplacement en mini-bus est organisé (voir modalités à l'inscription)

[1]

Zoom:

A tout âge, sport et santé font bon ménage !

La pratique régulière d'activités physiques ou sportives a de nombreux bénéfices. Elle contribue au bien-être, au maintien de la santé et de l'autonomie et joue un rôle important dans la prévention de l'isolement social. Elle permet également de diminuer ou prévenir les risques liés aux maladies chroniques.

Contact(s):

Renseignements et inscriptions :

Direction des Sports - Ville d'Épernay, 34, rue Henri-Martin

03 26 53 30 70 - sports@ville-epernay.fr [2]

Découvrir des sports différents, un samedi par mois, c'est l'objectif de l'opération "Les rendez-vous du senior actif". Le Service des Sports de la Ville propose gratuitement aux plus de 55 ans de s'essayer à de nouvelles pratiques sportives, adaptées aux seniors.

Au menu : des activités variées comme la marche nordique, le yoga Ganapati, le badminton ou encore l'aïkiryu..

Le programme 2018/2019 :

15 septembre 2018

Yoga Ganapati et Tennis de Table

13 octobre 2018

Arts martiaux vietnamiens et Relaxation, détente et harmonie

17 novembre 2018

Danse de salon et Aïkiryu

15 décembre 2018

Gymnastique d'entretien et Tennis

19 janvier 2019

Badminton et Equilibre et posture

2 mars 2019

Aquagym douce

23 mars 2019

Basket et Mei Hua Zhuang

27 avril 2019

Billard

18 mai 2019

Marc he nordique

15 juin 2019

Rendez-vous surpris

- Les séances sont encadrées par des associations d'Épernay et par des éducateurs sportifs de la Ville.
- Elles ont lieu une fois par mois, le samedi de 9h30 à 11h30.
- Un certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport est obligatoire.

A noter : un déplacement en mini-bus est organisé (voir modalités lors de l'inscription).

Source URL: <https://www.epernay.fr/article/rdv-senior-actif>

Liens

[1] <https://www.epernay.fr/sites/epernay/files/image/article/afficherdvsenioractif2018.png>

[2] <mailto:sports@ville-epernay.fr>