Planète Sport Aînés

Planète sport aînés

Planète sport aînés a été crée dans le but de favoriser et de renforcer le lien social, d'éviter l'isolement et de favoriser l'épanouissement au travers d'animations sportives adaptées. La pratique régulière d'un sport est un moyen efficace d'améliorer l'endurance cardio respiratoire, l'état musculaire et osseux. Ces bienfaits seront acquis au moyen d'animations sportives simples et conviviales.

Planète sport santé

Planète sport santé est destinée à toute personne en situation de rémission du cancer. Les activités physiques et sportives seront prescrites par un médecin et menées sous contrôle médical régulier.Elles seront encadrées par du personnel qualifié dans le cadre d'un protocole déterminé. La découverte des différents sports et le renforcement musculaire adapté se déclineront pour faire profiter à ses nouveaux adhérents d'un programme varié favorisant la pratique sportive tout en s'appropriant un espace convivial hors de tout contexte médical.

Activités

CRÉNEAU 1 : LUNDI, DE 9H15 À 10H15	Sports collectifs et individuels : Futsall, Basketball, Handball, Badminton, Tennis de table, Volley Ball, Hockey, Indiaka, Tchoukball.
CRÉNEAU 2 : JEUDI, DE 9H15 À 10H15	Fitness, Gym douce, Step, L.I.A. (Low Impact Aerobics), Body Zen, Fitball

Infos pratiques

Infos pratiques

Lieu : Gymnase Éric TABARLY, 47 rue Émile Cloud
Horaires : Les lundis de 9h15 à 10h15 (créneau 1) et/ou **le jeudi de 9h15 à 10h15 (créneau 2)**
Tarif : 40 € Inscription annuelle par créneau.
Non remboursable
Début des activités : lundi 11 septembre 2023
Fin des activités : jeudi 4 juillet 2024
Pas de cours le samedi 23 décembre 2023.
Pas de cours pendant les vacances scolaires et les jours fériés.

Inscriptions

Accessible à partir de 55 ans
L'adhésion est annuelle et non remboursable.
Pour les extérieurs, votre inscription sera prise en compte en fonction des places disponibles.

La semaine du lundi 11 septembre au samedi 16 septembre sera dédiée aux cours d'essai Au-delà de cette date et si vous ne vous êtes pas manifesté auprès des éducateurs sportifs, aucun remboursement ne sera effectué. Votre inscription sera considérée comme ferme et définitive.

Les inscriptions peuvent se faire par mail ou en présentiel à l'Accueil Famille tout au long de l'année scolaire, néanmoins le tarif en vigueur reste valable (pas de prorata).

Pour une inscription par mail, seul le dossier complet (fiche d'inscription et pièces justificatives) sera accepté. Transmission unique à l'adresse électronique : accueilfamille@serris.fr

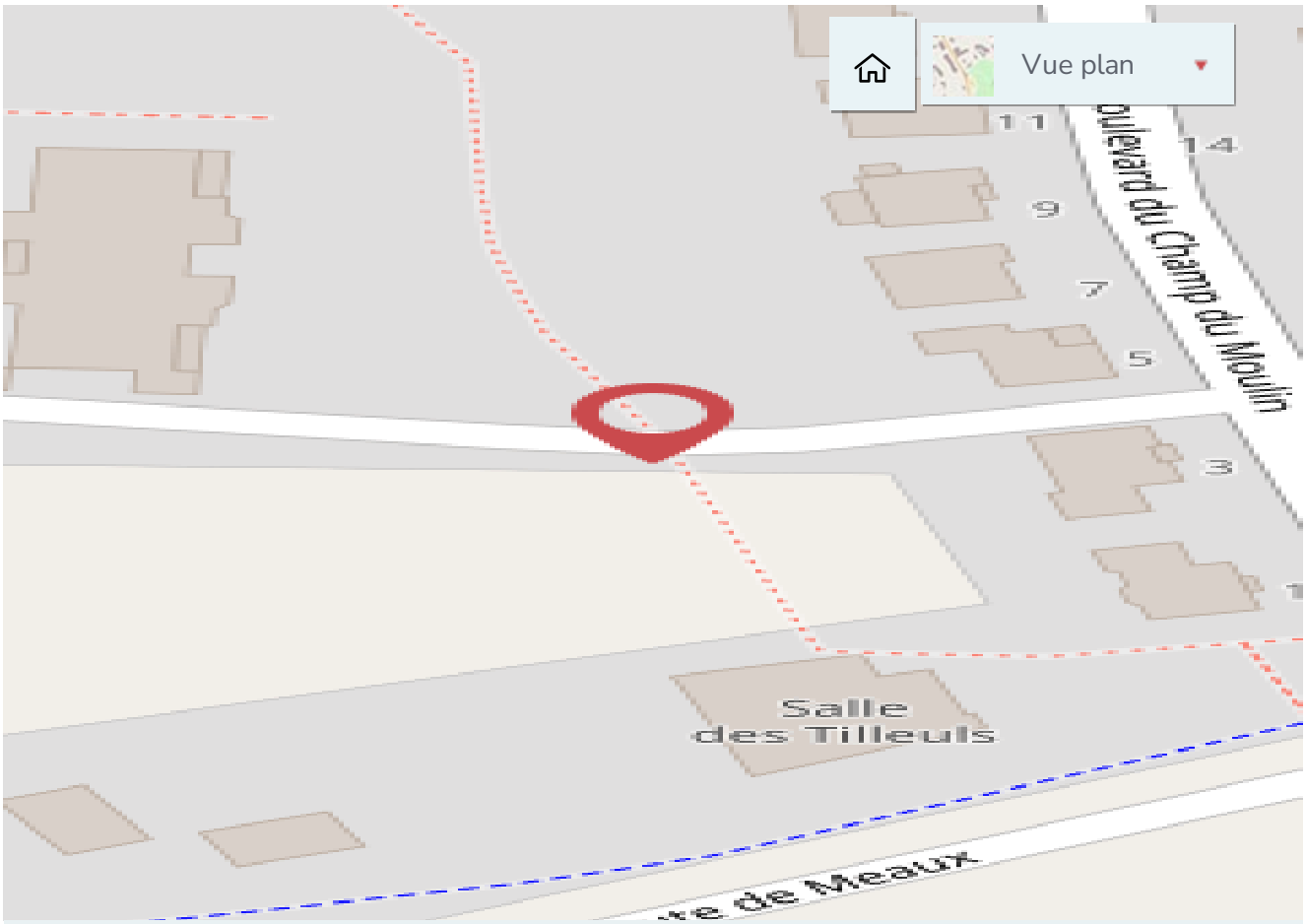
FICHES D'INSCRIPTION ET RÈGLEMENT INTÉRIEUR

Modalites_inscription_planete_Adulte_et_Aines.pdf (124 Ko)

Fiche_inscription_Planete_Aines_2023-2024.pdf (168 Ko)

JSVA-_Reglement_inte__rieur_planete_sport_2023_37_.pdf (842 Ko)

Situer le gymnase Eric TABARLY



DOJO LES TILLEULS

X

1 bis Rue du Mail
77700 Serris

EN SAVOIR PLUS

Serris
Val d'Europe