

Planète Sport Aînés



Planète sport aînés

Planète sport aînés a été créée 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 Sports collectifs et individuels : Futsall, Basketball, Handball, Badminton, Tennis de table, Volley Ball, Hockey, Indiaka, Tchoukball.

CRÉNEAU 2 Fitness, Gym douce, Step, L.I.A. (Low Impact Aerobics), Body Zen, Fitball

Infos pratiques

Lieu : Gymnase Éric TABARLY, 47 rue Émile Cloud

Horaires : Les lundis de 9h30 à 10h30 (créneau 1) et/ou le jeudi de 10h00 à 11h00 (créneau 2)

Tarif : 40 € Inscription annuelle par créneau. Non remboursable

Début des activités : lundi 5 septembre 2022

Fin des activités : jeudi 29 juin 2023

FICHES D'INSCRIPTION ET RÈGLEMENT INTÉRIEUR

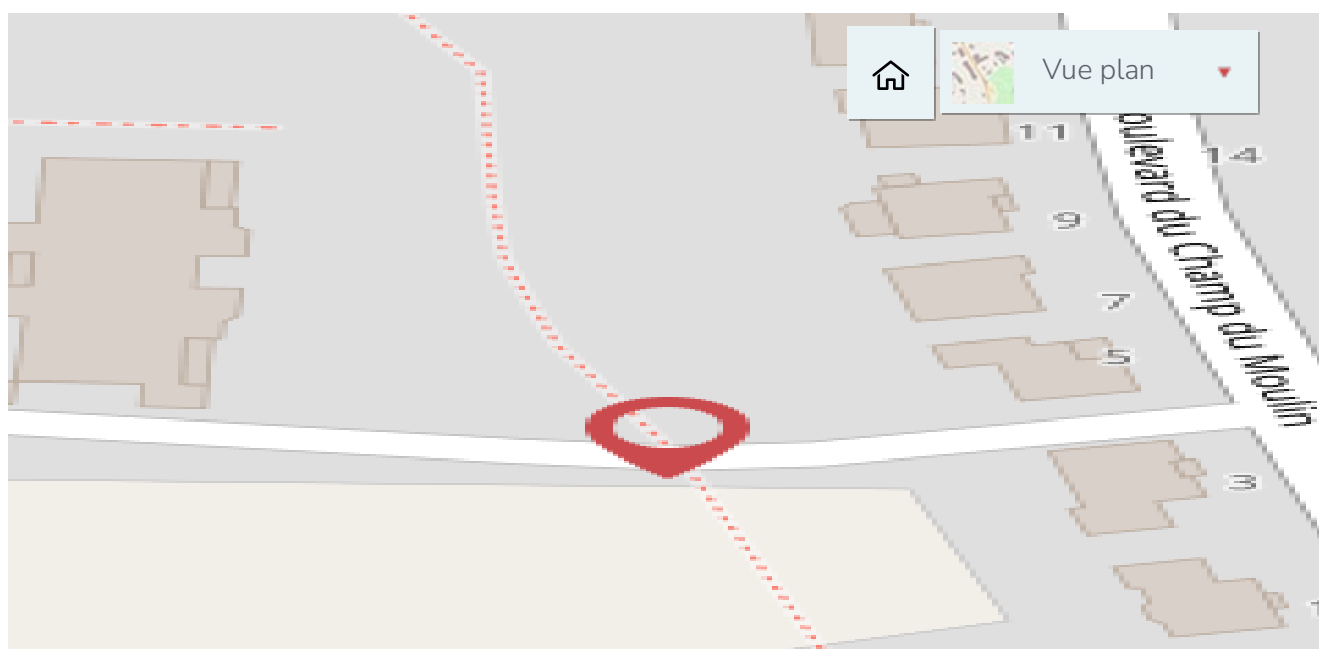


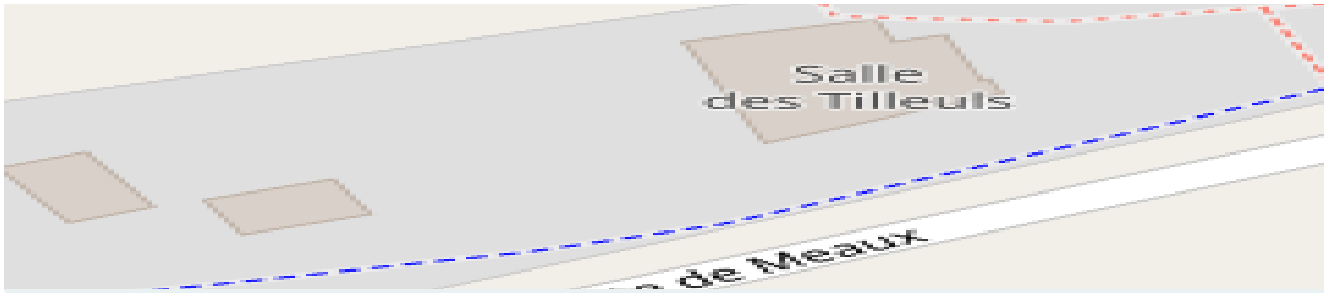
Fiches_Inscriptions_sante-aines_2022-2023_01.pdf (212 Ko)



reglement_interieur_Planete_Sport.pdf (4 Mo)

Situer le gymnase Eric TABARLY





DOJO LES TILLEULS

X

✉ *1 bis Rue du Mail*
77700 Serris

EN SAVOIR PLUS

