

| CALENDRIER        | PARCOURS             | HEURE DE MARCHÉ | NIVEAU               | DEPART           |
|-------------------|----------------------|-----------------|----------------------|------------------|
| MARDI<br>24/11/09 | Les Borquettes       | 1h30            | Facile               | 10h00<br>CCAS    |
| MARDI<br>02/12/09 | Le Port              | 1h30            | Facile               | 10h00<br>CCAS    |
| MARDI<br>08/12/09 | L'Argentière         | 1h30            | Facile               | 10h00<br>CCAS    |
| MARDI<br>15/12/09 | Les Salins           | 1h30            | Facile               | 10h00<br>Le Port |
| MARDI<br>05/01/10 | Chemin de la Garenne | 2h00            | Facile               | 10h00<br>CCAS    |
| MARDI<br>12/01/10 | Sentier du Littoral  | 2h00            | Facile<br>La Favière | 9h30<br>CCAS     |
| MARDI<br>19/01/10 | Sentier du Littoral  | 2h00            | Facile<br>Cabasson   | 9h30<br>CCAS     |
| MARDI<br>26/01/10 | La route de Hyères   | 2h00            | Facile               | 9h30<br>CCAS     |
| JEUDI<br>04/02/10 | Le Château Vert      | 1h30            | Facile               | 14h00<br>CCAS    |
| JEUDI<br>25/02/10 | Le Port du Lavandou  | 1h30            | Facile<br>La Favière | 13h30<br>CCAS    |
| MARDI<br>30/03/10 | L'Argentière         | 2h00            | Facile               | 14h00<br>CCAS    |
| MARDI<br>20/04/10 | Sentier du Littoral  | 2h00            | Facile<br>Cabasson   | 13h30<br>CCAS    |
| MARDI<br>27/04/10 | Sentier du Littoral  | 2h00            | Facile<br>La Favière | 13h30<br>CCAS    |
| MARDI<br>04/05/10 | Les Borquettes       | 1h30            | Facile               | 10h00<br>CCAS    |
| MARDI<br>11/05/10 | Le Port              | 1h30            | Facile               | 10h00<br>CCAS    |
| MARDI<br>18/05/10 | L'Argentière         | 1h30            | Facile               | 10h00<br>CCAS    |
| MARDI<br>25/05/10 | Les Salins           | 1h30            | Facile               | 10h00<br>Le Port |

Aucune activité sportive durant les vacances scolaires

## Pratiquer des activités sportives à partir de **65 ans**

Marche • Randonnée • Prévention des chutes • Tennis • Gym aquatique • Entretien musculaire • Natation • Pétanque • Jeu provençal • Jeux sportifs • Tir à l'arc

# PASS'SPORTS SENIORS

RENSEIGNEMENTS :  
CCAS  
04 94 01 55 39  
Service Sports & Jeunesse  
04 94 01 57 80



# Programme des activités 2009/2010

| JOURS  | DATES                | HORAIRES    | ACTIVITES            | SITES          |
|--------|----------------------|-------------|----------------------|----------------|
| MARDI  | 17/11/09 au 02/03/10 | 15h00/16h30 | Atelier équilibre    | Salle Perrin   |
| MARDI  | 24/11/09 au 15/12/09 | 10h00/11h30 | Marche               | Variable       |
| JEU DI | 19/11/09 au 04/03/10 | 10h00/11h30 | Atelier équilibre    | Salle Perrin   |
| JEU DI | 19/11/09 au 17/12/09 | 15h00/16h30 | Jeux de ballons      | Salle Perrin   |
| MARDI  | 05/01/09 au 26/01/10 | 10h00/11h30 | Marche               | Variable       |
| JEU DI | 07/01/10 au 28/01/10 | 14h00/15h30 | Entretien musculaire | Les Bormettes* |
| MARDI  | 02/02/10 au 23/02/10 | 10h00/11h30 | Entretien musculaire | Les Bormettes* |
| JEU DI | 04/02/10 au 25/02/10 | 14h00/15h30 | Marche               | Variable       |
| MARDI  | 09/03/10 au 23/03/10 | 9h00/11h30  | Piscine              | Hyères         |
| MARDI  | 09/03/10 au 23/03/10 | 14h00/16h00 | Pétanque             | Boulodrome     |
| JEU DI | 11/03/10 au 25/03/10 | 14h00/16h00 | Pétanque             | Boulodrome     |
| MARDI  | 30/03/10 au 27/04/10 | 9h00/11h30  | Piscine              | Hyères         |
| MARDI  | 30/03/10 au 27/04/10 | 14h00/16h00 | Randonnée            | Variable       |
| JEU DI | 01/04/10 au 29/04/10 | 14h00/16h00 | Pétanque             | Boulodrome     |
| MARDI  | 04/05/10 au 25/05/10 | 10h00/11h30 | Marche               | Variable       |
| MARDI  | 04/05/10 au 25/05/10 | 14h00/16h00 | Pétanque             | Boulodrome     |
| JEU DI | 06/05/10 au 27/05/10 | 14h00/16h00 | Pétanque             | Boulodrome     |
| MARDI  | 01/06/10 au 22/06/10 | 9h00/11h30  | Piscine              | Hyères         |
| MARDI  | 01/06/10 au 08/06/10 | 14h00/16h00 | Tir à l'arc          | La Londe       |
| MARDI  | 15/06/10 au 22/06/10 | 14h00/16h00 | Pétanque             | Boulodrome     |
| JEU DI | 03/06/10 au 24/06/10 | 14h00/16h00 | Pétanque             | Boulodrome     |
| JEU DI | 10/06/10 au 24/06/10 | 10h00/11h30 | Aquagym              | Tamaris        |

\* salle musculation

La municipalité de La Londe Les Maures, le Service Sports & Jeunesse ainsi que le CCAS, vous invitent à découvrir des activités sportives variées sur notre commune.  
 Que vous soyez, **un sportif vétéran**  
 Que vous ayez envie de **découvrir une activité sportive**  
 ou de partager des **moments conviviaux** en pratiquant une activité physique

## LE PASS'SPORTS SENIORS EST FAIT POUR VOUS.

### PRATIQUER DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES POUR :

- ➔ Maintenir, développer des capacités physiques, intellectuelles, communicationnelles
- ➔ Diminuer la sédentarité
- ➔ Lutter contre l'isolement, le repli sur soi, la dépression
- ➔ Favoriser la communication et les relations entre personnes
- ➔ Susciter l'expression d'intérêts et donc l'émergence de plaisirs nouveaux
- ➔ Participer au maintien, à la restauration d'une bonne image de soi

#### RENSEIGNEMENTS :

CCAS : 04 94 01 55 39

Service Sports & Jeunesse : 04 94 01 57 80