

# UN PASS'SPORTS SENIOR FAIT POUR VOUS.

## UN EVENTAIL D'ACTIVITÉS PHYSIQUES VISANT A :

- ✓ 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
- ✓ Développer l'expression d'intérêts et donc l'émergence de plaisirs nouveaux
- ✓ Participer au maintien, à la restauration d'une bonne image de soi

Une commune fière de ses Pleniors\*  
attentive à satisfaire leurs attentes.

« Mens sana in corpore sano »

(\*Seniors en plénitude)

### Renseignements et inscriptions

CCAS 04 94 01 55 39

dès le 3 Juillet 2017

Début des activités Septembre 2017

Cotisation annuelle :

individuel 100€ - couple 180€ l'année

VILLE DE LA LONDE LES MAURES

# PASS'SPORTS SENIOR 2017/18

## Pratiquer des activités sportives adaptées dès 60 ans

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

dès le 3 Juillet 2017 au C.C.A.S. 04 94 01 55 39

MARCHE • PÉTANQUE • RANDONNÉE • QI GONG • MARCHE NORDIQUE  
AQUAGYM • YOGA • ANTIDOULEURS • PECHE EN MER  
REVEIL MUSCULAIRE • PILATES • ATELIER EQUILIBRE • STRETCHING  
ENTRETIEN MUSCULAIRE



Début des activités  
septembre 2017

## Pass'sports Senior 2017/2018

JOURS	DATES	HORAIRES	ACTIVITÉS	SITES
LUNDI Matin	25 septembre au 25 juin inclus	8h30/12h	ENTRETIEN MUSCULAIRE	CCAS Salle de musculation
LUNDI Matin	11 septembre au 11 juin inclus	10h/12h	GYM ANTIDOULEURS	Salle Chêne & Olivier 2
LUNDI Après-midi	11 septembre au 11 juin inclus	14h45/15h45 15h45/16h45	REVEIL MUSCULAIRE STRETCHING	Salle Chêne & Olivier 2
LUNDI Après-midi	11 septembre au 11 juin inclus	15h30/16h30	Qi GONG	Salle Perrin
MARDI Matin	3 octobre au 19 juin inclus	8h30/11h45	MARCHE (Niveau confirmé)	Variable EXTÉRIEUR*
MARDI Matin	26 septembre au 26 juin inclus	Départ CCAS 9h30/11h30	PROMENADE (Niveau facile)	Variable LA LONDE *
MARDI Après-midi	26 septembre au 12 décembre inclus	G1 : 14h/15h G2 : 15h/16h G3 : 16h30/17h30	<b>AQUAGYM*</b> <b>10 séances</b> <b>par groupe</b>	La Coupole Hyères
MARDI Après-midi	9 janvier au 25 mars inclus	G1 : 14h/15h G2 : 15h/16h G3 : 16h30/17h30	<b>AQUAGYM*</b> <b>10 séances</b> <b>par groupe</b>	La Coupole Hyères
MARDI Après-midi	26 septembre au 24 avril inclus	15h30/16h30	ATELIERS EQUILIBRE	Salle Perrin
MARDI Après-midi	15 mai au 26 juin inclus	14h/16h	PETANQUE	Boulodrome Titou Chapelle
MERCREDI Matin	Inscriptions en mars	8h/12h	PÊCHE EN MER	Club Le Sarranier Port Miramar
MERCREDI Matin	27 septembre au 27 juin	Départ CCAS 9h/11h	MARCHE NORDIQUE (Matériel non fourni)	Variable LA LONDE * EXTERIEUR *
MERCREDI Matin	13 septembre au 13 Juin inclus	10h30/11h30 11h30/12h30	PILATES Seniors	Salle Chêne & Olivier 2
MERCREDI Après-midi	13 septembre au 13 Juin inclus	15h/16h	Qi GONG	Salle Chêne & Olivier 2

## Pass'sports Senior 2017/2018

JOURS	DATES	HORAIRES	ACTIVITÉS	SITES
JEUDI Matin	28 septembre au 28 juin inclus	8h30/12h	ENTRETIEN MUSCULAIRE	CCAS Salle de musculation
JEUDI Après-midi	28 septembre au 14 décembre inclus	G1 : 14h/15h G2 : 15h/16h G3 : 16h30/17h30	<b>AQUAGYM*</b> <b>10 séances</b> <b>par groupe</b>	La Coupole Hyères
JEUDI Après-midi	11 janvier au 29 mars inclus	G1 : 14h/15h G2 : 15h/16h G3 : 16h30/17h30	<b>AQUAGYM*</b> <b>10 séances</b> <b>par groupe</b>	La Coupole Hyères
JEUDI Après-midi	14 septembre au 14 juin inclus	14h45/15h45 15h45/16h45	YOGA YOGA	Salle Chêne & Olivier 2
VENDREDI Matin	6 octobre au 22 juin inclus	Départ CCAS 8h30/11h45	MARCHE (Niveau confirmé)	Variable EXTÉRIEUR*
VENDREDI Matin	29 septembre au 29 juin inclus	Départ CCAS 9h30/11h30	PROMENADE (Niveau facile)	Variable LA LONDE *
VENDREDI Après-midi	29 septembre au 29 juin inclus	13h30/16h30	ENTRETIEN MUSCULAIRE	CCAS Salle de musculation
Jour variable	Variable	8h30/17h30	RANDO*	Variable

\* départ CCAS

Le PASS'SPORTS SENIOR ne fonctionne pas pendant toutes les vacances scolaires. Toutefois, les adhérents pourront se rendre à la salle de musculation aux jours et aux horaires programmés dans le cadre du Pass'Sports Senior (hors juillet/août).

Du 21 octobre au 5 novembre 2017 (Vacances scolaires de la Toussaint)  
Du 23 décembre 2017 au 7 janvier inclus 2018 (Vacances scolaires de Noël)  
Du 24 février au 11 mars inclus 2018 (Vacances scolaires d'hiver)  
Du 21 avril au 6 mai inclus 2018 (Vacances scolaires de printemps)

Programme susceptible d'être modifié.