

VILLE DE LA LONDE LES MAURES

PASS'SPORTS SENIOR

2023 / 2024



DES ACTIVITÉS SPORTIVES ADAPTÉES DÈS 60 ANS

DÉBUT DES ACTIVITÉS • SEPTEMBRE 2023

INSCRIPTIONS AU CCAS À PARTIR DU 3 JUILLET

C.C.A.S. (Centre Communal d'Action Sociale)

« Le Chêne et l'Olivier », 144 boulevard Azan

Tél. : 04 94 01 55 39 / Courriel : ccas@lalondelesmaures.fr



C.C.A.S.
LA LONDE
LES MAURES

PASS'SPORTS SENIOR

2023 / 2024

LES LUNDIS

■ DU 11 SEPTEMBRE AU 24 JUIN INCLUS

- **GYM MOBILITÉ ARTICULAIRE** • 10h/11h - Salle Yann-Piat
- **STRETCHING** • 11h/12h - Salle Yann-Piat

■ DU 2 OCTOBRE AU 24 JUIN INCLUS

- **ENTRETIEN MUSCULAIRE** • 8h30/12h30 - Salle de musculation

■ DU 11 SEPTEMBRE AU 24 JUIN INCLUS

- **PILATES** • 14h/15h - Salle Le Chêne & l'Olivier 2
- **MOBILITÉ/STRETCHING** • 15h/16h - Salle Le Chêne & l'Olivier 2
- **QI GONG GESTUELLE TÂM THÊ** • 14h45/15h45 - Salle Perrin

■ DU 25 SEPTEMBRE AU 11 DÉCEMBRE INCLUS

- **AQUAGYM 10 séances par groupe** •
G1 : 14h/15h - G2 : 15h/16h - G3 : 16h/17h - La Coupole - Hyères*

■ DU 8 JANVIER AU 25 MARS INCLUS

- **AQUAGYM 10 séances par groupe** •
G7 : 14h/15h - G8 : 15h/16h - G9 : 16h/17h - La Coupole - Hyères*

LES MARDIS

■ DU 26 SEPTEMBRE AU 25 JUIN INCLUS

- **PROMENADE Niveau facile - max. 7km** • 9h30/11h30 - La Londe*

■ DU 3 OCTOBRE AU 18 JUIN INCLUS

- **MARCHE Niveau confirmé - max. 10km** • 8h30/11h45 - Extérieur*

■ DU 26 SEPTEMBRE AU 28 MAI INCLUS

- **ATELIERS ÉQUILIBRE** • 15h30/16h30 - Salle Perrin

■ DU 12 SEPTEMBRE AU 25 JUIN INCLUS

- **GYM DU DOS** • 14h/15h - Salle Le Chêne & l'Olivier 2
- **GYM ACTIVE** • 15h/16h - Salle Le Chêne & l'Olivier 2

LES MERCREDIS

■ DU 13 SEPTEMBRE AU 26 JUIN INCLUS

- **GYM DOUCEUR POSTURAL** • 10h/11h - Salle Yann-Piat
- **RENFORCEMENT MUSCULAIRE** • 11h/12h - Salle Yann-Piat

■ DU 13 SEPTEMBRE AU 26 JUIN INCLUS

- **JARDINAGE** • 9h/12h - Potager de La Brûlade

■ DU 27 SEPTEMBRE AU 19 JUIN INCLUS

- **MARCHE NORDIQUE Matériel non fourni** 9h/11h - La Londe & extérieur*

■ AVRIL, MAI & JUIN Inscriptions en mars au CCAS

- **PÊCHE EN MER** • Mercredi 8h/12h - Club Le Sarranier, Port Miramar

LES JEUDIS

■ DU 5 OCTOBRE AU 27 JUIN INCLUS

- **ENTRETIEN MUSCULAIRE** • 8h30/12h30 - Salle de musculation

■ DU 14 SEPTEMBRE AU 27 JUIN INCLUS

- **YOGA** • 14h/15h - Salle Le Chêne & l'Olivier 2
- **PILATES** • 15h/16h - Salle Le Chêne & l'Olivier 2

■ DU 28 SEPTEMBRE AU 14 DÉCEMBRE INCLUS

- **AQUAGYM 10 séances par groupe** •
G4 : 14h/15h - G5 : 15h/16h - G6 : 16h/17h - La Coupole - Hyères*

■ DU 11 JANVIER AU 28 MARS INCLUS

- **AQUAGYM 10 séances par groupe** •
G10 : 14h/15h - G11 : 15h/16h - G12 : 16h/17h - La Coupole - Hyères*

LES VENDREDIS

■ DU 29 SEPTEMBRE AU 21 JUIN INCLUS

- **PROMENADE Niveau facile - max. 7km** • 9h30/11h30 - La Londe*

■ DU 6 OCTOBRE AU 28 JUIN INCLUS

- **MARCHE Niveau confirmé - max. 10km** • 8h30/11h45 - Extérieur*

■ DU 15 SEPTEMBRE AU 28 JUIN INCLUS

- **SOPHROLOGIE** • 10h/12h - Salle Le Chêne & l'Olivier 2

■ DU 6 OCTOBRE AU 28 JUIN INCLUS

- **ENTRETIEN MUSCULAIRE** • 13h30/16h30 - Salle de musculation

■ DU 15 SEPTEMBRE AU 28 JUIN INCLUS

- **QI GONG** •
- 14h30/15h30 - Salle Perrin Respiration & méditation Thâm Thê
- 15h30/16h30 - Salle Perrin 1^{er} enchaînement du Thâm Thê

LE PASS'SPORTS SENIOR FAIT POUR VOUS

UN ÉVENTAIL D'ACTIVITÉS PHYSIQUES VISANT À :

- ✓ Maintenir, développer des capacités physiques, intellectuelles, communicationnelles
- ✓ Diminuer la sédentarité
- ✓ Lutter contre l'isolement, le repli sur soi, la dépression
- ✓ Favoriser la communication, les relations entre personnes
- ✓ Développer l'expression d'intérêts, 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 & INSCRIPTIONS AU CCAS DÈS LE 3 JUILLET 2023

Téléphone : 04 94 01 55 39 / Courriel : ccas@lalondelesmaures.fr

Début des activités Septembre 2023

Cotisation annuelle : Individuel 100€ - Couple 180€

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

« TOUTE ACTIVITÉ ANNULÉE NE SERA PAS REMPLACÉE »

- Programme susceptible d'être modifié -

Le Pass'Sports Seniors se terminera le vendredi 28 juin 2024