

Cédric de OLIVEIRA, Maire de Fondettes, et le Conseil Municipal présentent

Deuxième trimestre

SPORTTEZ VOUS BIEN

Du 6 janvier au 14 avril 2023

Activités de
remise en forme adaptées
Activités de pleine nature
Exercices d'équilibre
Sports d'adresse

SPORTEZ-VOUS BIEN

Séance sportive pour senior

du 6 janvier au 14 avril 2023

L'équipe du Service des Sports de la ville de Fondettes vous accueille dans ses installations sportives (Espace Municipal de la Choisille, Dojo Guy Lebaupin, complexe sportif du Moulin à vent) les vendredis de 9h30 à 10h30. Jeux sportifs, exercices d'équilibre, sports de raquettes, sports collectifs font partie d'un panel d'activités que nous vous proposerons de façon régulière. Les bienfaits d'une activité physique chez les seniors ne sont plus à démontrer : amélioration des fonctions du système cardio-vasculaire, augmentation de la densité osseuse, maintien du tonus et de la masse musculaire. Vous entretiendrez votre souplesse, améliorerez votre sens de l'équilibre et maintiendrez une bonne coordination gestuelle. Ces qualités sont essentielles pour le maintien de l'autonomie.

TARIFS : 6 €/séance ou 175 €/année pour les habitants de Fondettes et 9 €/séance ou 245 €/année pour les hors commune (règlement des sommes dues en fin de trimestre).

TRANSPORT : Possibilité de bénéficier du taxi à 1 € pour les personnes de plus de 65 ans. Renseignements auprès du Centre Communal d'Action Sociale situé au 52, rue Eugène Goüin. Téléphone : 02 47 88 11 14.

RENSEIGNEMENTS : Auprès du Service des Sports au 02 47 88 11 53.

INSCRIPTIONS : Auprès de la Direction de l'Education, de la Jeunesse et des Sports à l' Hôtel de ville. Téléphone : 02 47 88 11 35. Un certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport vous sera demandé à la première séance.

Vendredi de 9 heures 30 à 10 heures 30	
6 janvier : Net Volley <i>(Espace sportif de la Choisille)</i>	3 mars : Net Volley <i>(Espace sportif de la Choisille)</i>
13 janvier : Badminton/Tennis de table <i>(Espace sportif de la Choisille)</i>	10 mars : Badminton/Tennis de table <i>(Espace sportif de la Choisille)</i>
20 janvier : Basketball <i>(Espace sportif de la Choisille)</i>	17 mars : Ultimate frisbee <i>(Espace sportif de la Choisille)</i>
27 janvier : Ultimate frisbee <i>(Espace sportif de la Choisille)</i>	24 mars : Tchoukball <i>(Espace sportif de la Choisille)</i>
3 février : Tchoukball <i>(Espace sportif de la Choisille)</i>	31 mars : Squash <i>(Espace sportif de la Choisille)</i>
10 février : Badminton/Tennis de table <i>(Espace sportif de la Choisille)</i>	7 avril : Net Volley <i>(Espace sportif de la Choisille)</i>
Vacances scolaires	14 avril : Badminton/Tennis de table <i>(Espace sportif de la Choisille)</i>