

La ville de Fondettes vous propose

Deuxième trimestre

SPORTTEZ VOUS BIEN

Du 6 janvier au 11 avril 2020

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

2^{ème} trimestre du 6 janvier au 11 avril 2020

Sportez-vous bien : séances sportives pour seniors

L'équipe du Service des Sports de la mairie de Fondettes vous accueille dans ses installations sportives (Espace sportif 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 4,75 € pour les habitants de Fondettes et 6,00 € 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 52, rue Eugène Göüin. Téléphone au 02 47 88 11 14.

RENSEIGNEMENTS Auprès du Service des Sports au 02 47 88 11 36.

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

Nos prochains vendredis

10 janvier : Tennis de table Gymnase Pierre Pilorger	6 mars : Badminton Espace sportif de la Choisille
17 janvier : Tchoukball Espace sportif de la Choisille	13 mars : Tchoukball Espace sportif de la Choisille
24 janvier : Badminton Espace sportif de la Choisille	20 mars : Badminton Espace sportif de la Choisille
31 janvier : Gym d'entretien Dojo Guy Lebaupin	27 mars : Ultimate Espace sportif de la Choisille
7 février : Tennis de table Gymnase Pierre Pilorger	3 avril : Kindball Espace sportif de la Choisille
14 février : Net volley Espace sportif de la Choisille	10 avril : Badminton Espace sportif de la Choisille
Vacances scolaires d'hiver	Vacances scolaires de printemps