

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

Premier trimestre

SPORTTEZ VOUS BIEN

Du 15 septembre au 22 décembre 2023

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

SPORTEZ-VOUS BIEN

Séances sportives pour senior du 15 septembre au 22 décembre 2023

L'équipe du Service des Sports de la ville de Fondettes vous accueille dans ses installations sportives (Espace Municipal de la Choissille, 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 : **6,20 €/séance** pour les habitants de Fondettes et **9,30 €/séance** 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	
15 septembre : Disc-golf (Terrain synthétique Peytureau)	17 novembre : Net-volley (Espace sportif de la Choissille)
22 septembre : Golf (Terrain synthétique Peytureau)	24 novembre : Ultimate Frisbee (Espace sportif de la Choissille)
29 septembre : Speedminton (Terrain synthétique Peytureau)	1er décembre : Tchoukball (Espace sportif de la Choissille)
6 octobre : Disc-golf (Terrain synthétique Peytureau)	8 décembre : Badminton + Squash (Espace sportif de la Choissille)
13 octobre : Golf (Terrain synthétique Peytureau)	15 décembre : Net-volley (Espace sportif de la Choissille)
20 octobre : Badminton (Espace sportif de la Choissille)	22 décembre : Tchoukball (Espace sportif de la Choissille)
Vacances scolaires	Vacances scolaires
10 novembre : Badminton + Tennis de table (Espace sportif de la Choissille)	