

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

Premier trimestre

# SPORTTEZ VOUS BIEN

20 septembre 2024 au 31 janvier 2025

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

# SPORTEZ-VOUS BIEN

## Séances sportives pour senior / 20 septembre 2024 au 31 janvier 2025

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, 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 ne sont plus à démontrer : amélioration des fonctions du système cardio-vasculaire, maintien du tonus et de la masse musculaire. Vous entretenez 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** : **6,35 € la séance** pour les habitants de Fondettes et **9,55 € la 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'Éducation, 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	
<b>20 septembre</b> : Disc-golf <i>(Terrain synthétique Peytureau)</i>	<b>29 novembre</b> : Tchoukball <i>(Espace sportif de la Choissille)</i>
<b>27 septembre</b> : Golf <i>(Terrain synthétique Peytureau)</i>	<b>6 décembre</b> : Net-volley/Tennis de table <i>(Espace sportif de la Choissille)</i>
<b>4 octobre</b> : Disc-golf <i>(Terrain synthétique Peytureau)</i>	<b>13 décembre</b> : Speedminton <i>(Espace sportif de la Choissille)</i>
<b>11 octobre</b> : Golf <i>(Terrain synthétique Peytureau)</i>	<b>20 décembre</b> : Badminton/Tennis de Table <i>(Espace sportif de la Choissille)</i>
<b>18 octobre</b> : Badminton/Tennis de Table <i>(Espace sportif de la Choissille)</i>	<b>Vacances scolaires</b>
<b>Vacances scolaires</b>	<b>10 janvier</b> : Net-volley/Tennis de table <i>(Espace sportif de la Choissille)</i>
<b>8 novembre</b> : Badminton/Tennis de Table <i>(Espace sportif de la Choissille)</i>	<b>17 janvier</b> : Ultimate fresbee <i>(Espace sportif de la Choissille)</i>
<b>15 novembre</b> : Ultimate Frisbee <i>(Espace sportif de la Choissille)</i>	<b>24 janvier</b> : Badminton <i>(Espace sportif de la Choissille)</i>
<b>22 novembre</b> : Badminton/Tennis de Table <i>(Espace sportif de la Choissille)</i>	<b>31 janvier</b> : Tchoukball <i>(Espace sportif de la Choissille)</i>