



ufolep 44
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

Amicale Laïque
de Château-Thébaud

spor
santé
PAYS DE LA LOIRE
www.sport-sante-paysdelaloire.fr

Sport Santé Seniors Château-Thébaud

A la rentrée de septembre, l'Amicale Laïque de Château-Thébaud vous propose 2 niveaux : le Sport Santé Seniors « actifs » et **Nouveau** le Sport Santé Seniors « en douceur » à la salle des loisirs (omnisports).



Bouger, pour bien vieillir, à son rythme.. **Bouger ensemble**, en s'amusant...

Activités multiples ludiques et adaptées au groupe, **Séance encadrée** par un éducateur sportif qualifié.

Tarifs solidaires entre 55€ et 125€ selon votre quotient familial pour 25 séances.

Créneaux ouverts aux femmes et hommes de + 60 ans. Chaque lundi (hors vacances scolaires) :

- de 9h45 à 10h45 : **Sport Santé Seniors en douceur**
- de 11h00 à 12h00 : **Sport Santé Seniors actifs**

Le choix du créneau dépend de votre état de santé

Nouveau

Sport Santé Seniors « en douceur »

Pour découvrir et tester ce nouveau créneau,
nous vous invitons à participer
à 2 séances découverte gratuites, sans
engagement :

- **Le lundi 10 septembre**, de 9h45 à 10h45 salle des loisirs (salle attenante à la salle omnisports)
- **Et le lundi 17 septembre**, même horaire, même salle.

Venez, en tenue décontractée et chaussures de sport,
avec une bouteille d'eau.

Pour tout renseignement : Jean-Michel 02 40 06 54 43
jm.mt@radigois.org



Seniors, Soyons Sport !



ufolep 44
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

Amicale Laïque

de Château-Thébaud

**spor
santé**
PAYS DE LA LOIRE
www.sport-sante-paysdelaloire.fr