

Les rendez-vous du senior actif

Découvrir des sports différents, un samedi par mois, c'est l'objectif de l'opération "Les rendez-vous du senior actif". Le Service des Sports de la Ville propose gratuitement aux plus de 55 ans de s'essayer à de nouvelles pratiques sportives, adaptées aux seniors.



Au menu : des activités variées comme la marche nordique, le tennis de table, l'aquagym douce ou encore les arts martiaux vietnamiens.. Les séances sont encadrées par des associations d'Epernay et par des éducateurs sportifs de la Ville.

Le programme 2023/2024 :

- 16 septembre 2023 : Tennis de table
- 7 octobre 2023 : Arts martiaux vietnamiens
- 25 novembre 2023 : Aïkiryu
- 9 décembre 2023 : Billard
- 13 janvier 2024 : Badminton + Équilibre et posture
- 17 février 2024 : Basket + Mei Hua Zhuang
- 23 mars 2024 : Aquagym douce
- 13 avril 2024 : Pétanque
- 18 mai 2024 : Marche nordique
- 15 juin 2024 : Rendez-vous surprise

A tout âge, sport et santé font bon ménage !

La pratique régulière d'activités physiques ou sportives a de nombreux bénéfices. Elle contribue au bien-être, au maintien de la santé et de l'autonomie et joue un rôle important dans la prévention de l'isolement social. Elle permet également de diminuer ou prévenir les risques liés aux maladies chroniques.

Infos pratiques

- Les séances ont lieu une fois par mois, le samedi de 9h30 à 11h30.
- Un certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport est obligatoire.
- Un déplacement en mini-bus est organisé (voir modalités lors de l'inscription).

Contact

Renseignements et inscriptions :

Direction des Sports
03 26 53 30 70

[Formulaire contact](#)