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 le tennis de table, le billard, l'aquagym ou encore le Mei Hua Zhuang. Les séances sont encadrées par des associations d'Epernay et par des éducateurs sportifs de la Ville.

Le programme 2026/2027:

- 12 septembre 2026 : Tennis de table
- 3 octobre 2026 : Gymnastique
- 7 novembre 2026 : Aïkiryu
- 5 décembre 2026 : Mei Hua Zhuang
- 9 janvier 2027 : Badminton et échecs
- 6 février 2027 : Billard
- 20 mars 2027 : Tai-chi-chuan
- 10 avril 2027 : Aquagym
- 29 mai 2027 : Canoë-kayak
- 12 juin 2027 : 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 (départ à 9h10 du parking Gallice).

Contact

Renseignements et inscriptions :

Direction des Sports
03 26 53 30 70 ou sports@ville-epernay.fr