



*Retrouvez toute  
votre énergie !*

## SAISON 2021/2022

- Une activité sportive adaptée
- Des cours diversifiés d'une heure par semaine
- Une ambiance conviviale
- Un tarif accessible (adhésion annuelle 35 €)

**Contact Pôle Sport :** Sébastien CASTRO - 06 84 92 41 01

**Permanences :** Gymnase municipal, 14 rue de la laque (face au château d'eau)

*Pôle Sport  
Mairie de Fenouillet*



**Fenouillet**  
sur Canal et Garonne

La Gym Seniors Municipale est ouverte à partir de 62 ans et vous propose trois créneaux hebdomadaires d'une heure d'activités physiques, dispensées le matin. Accessible à tous, elle permet l'évolution de vos capacités cardio-vasculaires et de votre coordination motrice.

## Les cours dispensés permettent :

- Un renforcement musculaire, pilates
- Un impact cardio-vasculaire
- Une meilleure gestion de l'équilibre
- Une amélioration de la coordination
- Étirements / Relaxation
- Un moment de détente
- De se sentir bien
- De développer le lien social



## PROGRAMME 3 groupes - 3 séances

Début des cours : le lundi 13/09/2021

Fin des cours : le vendredi 17/06/2022

Les cours sont assurés par Sébastien Castro,  
Éducateur Territorial des Activités Physiques et Sportives.

## Inscription :

- Remplir la fiche de renseignements.
- Apporter un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la gym et de la marche (sans certificat médical, vous n'êtes pas autorisés à participer aux séances)
- S'acquitter de la cotisation de 35€ par an pour 1 heure de cours par semaine.
- Pour la pratique de l'activité vous devez utiliser des chaussures de sport propres.

## Permanences Pôle Sport :

**Pour les ré-inscriptions :** le jeudi 26 août de 8h00 à 11h30

**Pour les nouvelles inscriptions :** en fonction du nombre de places disponibles, une permanence aura lieu le **vendredi 27 août de 8h00 à 11h30** (Tél. 06 84 92 41 01)

Une fiche de renseignements sera transmise le jour des inscriptions.

Possibilité de la récupérer en dehors des permanences à l'accueil de la Mairie.