

Retrouvez toute votre énergie !

SAISON
2022 - 2023

GYM SENIORS MUNICIPALE

Pôle Sport de Fenouillet

> Une activité sportive **adaptée**

> Des **cours diversifiés** d'une heure par semaine

> Une ambiance **conviviale**

> Un tarif **accessible**

Gym douce



+



Section
raquettes



Contact

Sébastien Castro
06 84 92 41 01
sport@mairie-fenouillet.fr



Permanences

Gymnase municipal
14 rue de la Laque
(face au château d'eau)



Fenouillet
sur Canal et Garonne

La Gym Seniors Municipale est ouverte à partir de 62 ans.

Trois créneaux hebdomadaires d'une heure d'activités physiques sont dispensées le matin. Accessible à tous, la gym seniors 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 et relaxation
- > Un moment de détente
- > De se sentir bien
- > De développer le lien social

Les cours sont assurés par Sébastien Castro, éducateur territorial des activités physiques et sportives.

TARIFS ANNUELS

1 activité / 1 cours **40 €**
(soit gym ou section raquettes)

2 activités / 2 cours **70 €**
(gym + section raquettes)



PROGRAMME

3 GROUPES - 3 SÉANCES

Début des cours

LUNDI
12/09
2022



Fin des cours

VENDREDI
16/06
2023

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 annuelle**
- > Pour la pratique de l'activité vous devez utiliser des **chaussures de sport** propres.

Contact

Sébastien Castro
06 84 92 41 01 • sport@mairie-fenouillet.fr

PERMANENCES PÔLE SPORT

- > **Ré-inscriptions :**
jeudi 29 août de 8h00 à 11h30
- > **Nouvelles inscriptions :**
mardi 30 août de 8h00 à 11h30
(en fonction du nombre de places disponibles).
- > Une **fiche de renseignements** sera transmise le jour des inscriptions. Possibilité de la récupérer en dehors des permanences à l'accueil de la mairie.