

Sportez-vous bien vous propose

Sport santé sénior

Programme de janvier à juin 2026

Gratuit - Sans inscription



Plus d'infos : 04 66 73 93 79

Vous souhaitez reprendre une activité sportive en douceur ?
Reprendre confiance en vos capacités ? Maintenir votre santé physique et mentale ?
Rejoignez-nous pour des activités sportives accessibles à tous !

Lundi 8h30 - 9h30

Gymnastique douce - Dojo (Palais des sports)

Pratique d'exercices non agressifs. Travail d'équilibre, de souplesse, de coordination et de mobilité articulaire.



11h - 12h

Sport doux sur chaise - Gymnase (Palais des sports)

Activité physique douce agissant également sur la mémoire et la concentration.

14h30 - 15h30

Sport mémoire - Dojo (Palais des sports)

Activité sportive ludique. Travail de mémoire, de réactivité, de concentration.

Mardi 11h30 - 13h



Pickleball - Gymnase (Palais des sports)

Activité découverte d'un jeu de raquette non agressif sur les articulations. Travail d'adresse et de tactique.

Mercredi 9h30 - 11h30

Marche douce - Parcours itinérant (départ Palais des sports)

Pratique en groupe. Améliorez votre condition physique et retissez des liens !

Jeudi 11h30 - 12h30 et 12h30 - 13h30

Sport doux sur chaise - Gymnase (Palais des sports)

Activité physique douce agissant également sur la mémoire et la concentration.



Vendredi 10h - 11h et 11h - 12h

Marche : progressez à votre rythme ! - Stade (Palais des sports)

Activité physique progressive. Travail sur les capacités cardio-respiratoires.

Périodes de vacances scolaires

- hiver : pas d'activités du 23 au 27 février et stage du 2 au 5 mars 2026
- printemps : interruption des activités uniquement du 27 au 30 avril 2026