

Séniors du Pays de l'Or, **RESTEZ EN FORME !**



Vous avez plus de 62 ans
et vous habitez une des 8 communes du Pays de l'Or,
vous pouvez suivre des cours de gym douce, d'aquagym
et de sport en plein air, encadrés par des agents
de la collectivité diplômés dans l'apprentissage du sport.

**Le sport c'est bon pour la santé,
bon pour le moral, laissez vous tenter !**

Gymnastique (en salle et en extérieur)

Candillargues | Salle S.Veil
Mardi et jeudi > 10h30-11h30

Carnon | Salle Anquetil
Lundi et jeudi > 10h30-11h30

La Grande Motte | Espace Grand Bleu
Lundi et jeudi > 10h30-11h30

Lansargues | Salle S.Signoret
Lundi et vendredi > 9h-10h

Mauguio | Dojo
Lundi, mardi et jeudi >
9h15-10h15 et 10h20-11h20

Palavas-les-Flots | Salle Piscine
Lundi > 9h-10h
Mercredi > 10h30-11h30

Mudaison | La salle coopérative
Mardi et jeudi > 9h-10h

Valergues | Salle hangar
Lundi et vendredi > 10h30-11h30

Aquagym

La Grande Motte | Espace Grand Bleu
Mardi et jeudi > 16h-16h45

Lansargues | Piscine Robert Flavier
Mardi et jeudi > 16h-16h45

Mauguio | Espace Aquad'Or
Lundi et jeudi > 16h-16h50

Palavas-les-Flots | Espace Aqua'titude
Mardi et jeudi > 16h45-17h45

Sport en plein-air

La Grande Motte
Longe côte, gym sur sable, marche sportive, stretching...
Lundi > 14h-16h

Regroupement Carnon - Palavas-les-Flots
Longe côte, gym sur sable, marche sportive, stretching...
Mardi > 14h-16h

Regroupement Saint-Aunès - Mauguio
Jeux de précisions, d'équilibre, d'habileté motrice, pétanque, golf, marche sportive, marche nordique...
Mardi > 10h-12h
Vendredi (marche nordique) > 10h-12h

Regroupement des villages : Valergues, Lansargues, Candillargues, Mudaison
Marche aquatique, longe côte, rando, marche nordique, marche sportive...
Lundi > 14h-16h

Tarif

(Gym, sport plein-air et aquagym)

32€ un cours/semaine

Renseignements et inscriptions dans l'une des 4 piscines du territoire

Aquad'Or
à Mauguio
04 67 29 35 95

Robert Flavier
à Lansargues
04 67 12 80 51

Aqua'titude
à Palavas-les-Flots
04 99 54 67 41

Grand Bleu
à La Grande Motte
04 67 56 28 23