

# 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**