



**ANIMATION SPORTIVE  
SENIORS  
2019-2020  
A PARTIR DE 60 ANS (RETRAITE)**

**OBJECTIF :**

Permettre aux Séniors de la Trinité de conserver une pratique physique de loisir et d'entretien dans une ambiance conviviale.

**MODALITES PRATIQUES**

**GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN**

**Mardi et vendredi** de 11 h 00 à 12 h 00 → Cours collectif (salle Parquet)

**RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

**Vendredi** de 10 h 00 à 11 h 00 → Salle de renforcement musculaire et cardio training

**PROMENADE PEDESTRE**

Accessible à tous

**Lundi de 13 h 30 à 17 h 00** (modulable)

**RANDONNEE PEDESTRE ET RAQUETTES A NEIGE**

Pour les marcheurs « confirmés » (2 groupes de niveaux)

**Jeudi de 07 h 30 à 18 h 00** (modulable)

**ENCADREMENT :**

1 à 2 Educateurs en APS (Activités physiques et sportives) du Service des Sports.

**TRANSPORT :** Car et voitures particulières (covoiturage) si nécessaire

**TEMPS FORTS :**

- Pique-niques de l'animation sportive « Séniors » en décembre et juin
- Mini-séjours 3 jours (mai)
- Sorties à thèmes : Flore et Faunes ...
- Journées exceptionnelles : parcours Alpin, vélo et marche (San-Remo)...

**TARIFS :** Gym d'entretien / renforcement musculaire **45 € / période**

\*\*\*\*\*

Promenade pédestre **6 € par sortie**  
Randonnée pédestre **12 € par sortie** } Tarification dégressive établie en fonction d'un barème de ressources