

SENIORS EN FORME

à partir de 60 ans

GRATUIT

Un vendredi par mois
de 10h à 11h



Réservation recommandée (20 places)

Renseignements et inscriptions au :
02.51.78.33.33 ou sports@mairie-orvault.fr

SENIORS EN FORME

inscription 2023/2024

08-sept	Renforcement musculaire / Gym douce	Gymnase de la Cholière
13-oct	Ateliers remue-méninges	Gymnase de la Cholière
24-nov	Ateliers mémoire	Salle Tilagone, la Cholière
15-déc	Jeux de ballons	Gymnase de la Cholière
19-janv	Equilibre/ Coordination	Gymnase de la Cholière
23-févr	Tir à l'arc	Salle polyvalente de La Cholière
22-mars	Badminton et/ou tennis de table	Salle Germain Tilagone, la Cholière
12-avr	Jeux d'adresse (pétanque et/ou molky)	Boulodrome du Petit-Chantilly
24-mai	Vélo (remise en selle)	Plateau extérieur de La Frébaudière
14-juin	Orientation	Château de La Tour

Nom : **Prénom :**

Adresse :

N° de téléphone :

Email :

Je soussigné, Mme/Mr.....certifie que je suis en parfaite santé pour pratiquer les activités physiques multisports et que mon assurance responsabilité civile et individuelle accident couvre toutes les activités sportives qui peuvent être pratiquées au sein de la section Municipale de Sport Seniors d'Orvault,

Fait à ORVAULT,
le...../...../.....

Signature (précédée de « Lu et approuvé »)