

Avez-vous l'esprit



Garder la forme sans malmener ses articulations et en se faisant plaisir, c'est ce que le service des sports de la ville du Mée-sur-Seine propose aux Méens à partir de 60 ans.

Dès le mois d'octobre, vous bénéficiez de 3 activités d'éveil musculaire destinées à entretenir en douceur votre corps. Les séances se déroulent du lundi au vendredi sur des sites différents. Chaque séance dure 1 heure et se pratique en groupe de 10 à 15 personnes. Un éducateur breveté d'Etat vous accompagne.

Au printemps, les séances sont complétées par un éveil musculaire en plein air : 6 appareils de fitness sont à votre disposition dans le parc Chapu.

Les
+

- Une séance gratuite à l'essai!
- Une petite marche trimestrielle par groupe.
- Une grande marche annuelle avec repas





Les le sport à votre rythme

Le concept :

- 4 activités ► mobilité articulaire - renforcement musculaire - équilibre - marche trimestrielle (par groupe)
- 2 lieux ► Maison Fenez : lundi, mardi et mercredi de 9h30 à 10h30 - 10h45 à 11h45.
► Espace des Régals : jeudi et vendredi de 11h à 12h 12h15 à 13h15
- 1 durée identique à chaque séance : 45 minutes.

Les conditions :

- Etre Méén,
- Etre âgé de 60 ans au moins,
- Acquitter une cotisation annuelle de 21.40 € *
- Présenter un certificat médical d'aptitude.

Renseignements :

Nicolas – 01 64 87 55 53 / 06 82 88 65 20

Inscriptions : 01 64 87 55 45

** la séance d'essai est gratuite, mais nécessite un certificat médical d'aptitude*