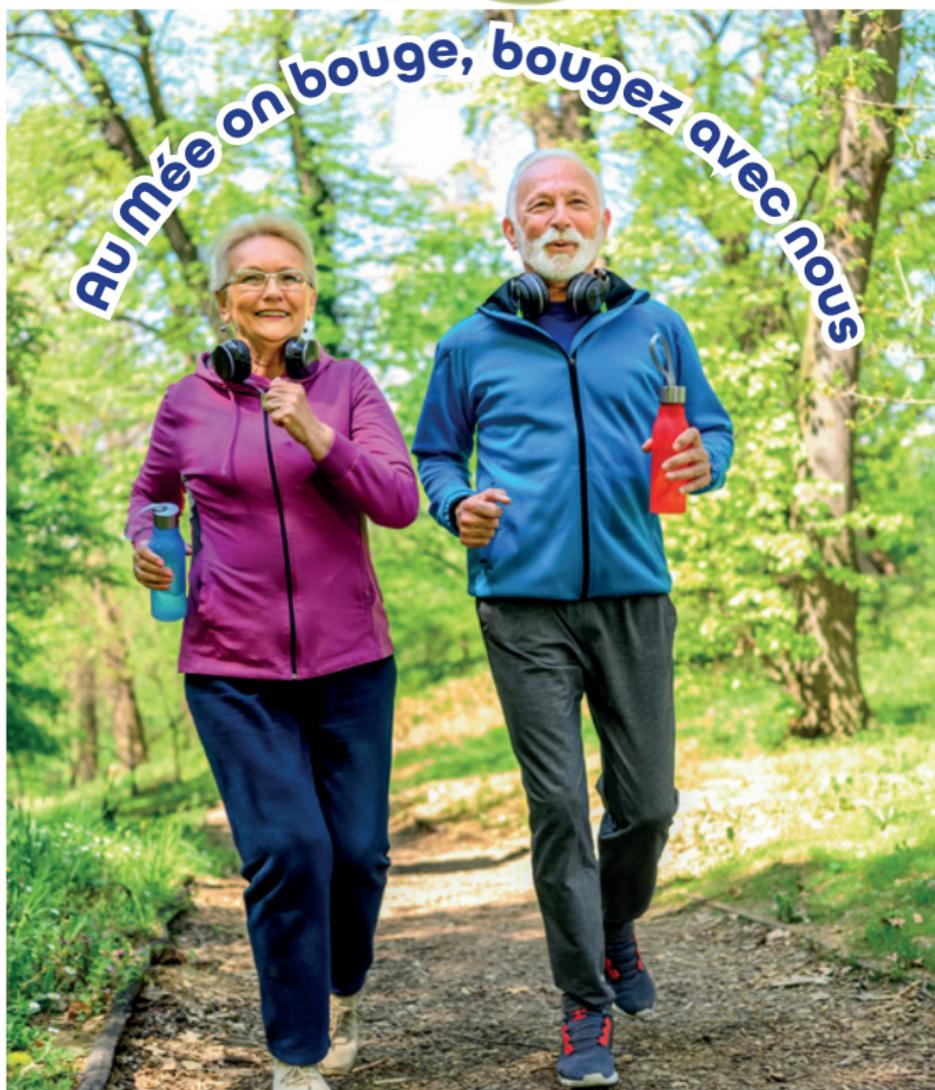


Avez-vous l'esprit ?



Une petite marche trimestrielle par groupe

Une grande marche annuelle avec repas

Une séance gratuite à l'essai !



lemeesurSeine.fr



Application IntraMuros



@villedumeesurSeine

Les 3S Le sport à votre rythme

• Sport
• Santé
• Seniors

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 trois 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 une heure et se pratique en groupe de 10 à 15 personnes. Un éducateur breveté d'État vous accompagne.

Au printemps, les séances sont complétées par un éveil musculaire en plein air.

six appareils de fitness sont à votre disposition dans le parc Chapu.

LE CONCEPT :

- ◆ **4 activités** : mobilité articulaire - renforcement musculaire - équilibre - marche trimestrielle (par groupe)
- ◆ **2 lieux** : Maison Fenez les lundi, mardi et mercredi de 9h30 à 10h30 et de 10h45 à 11h45.
Espace des Régals : jeudi et vendredi de 11h00 à 12h00 et de 12h15 à 13h15.
- ◆ **1 durée identique à chaque séance** : 45 minutes.

LES CONDITIONS :

- ◆ Être Méen,
- ◆ Être âgé de 60 ans au moins,
- ◆ Acquitter une cotisation annuelle de 24 € *
- ◆ Présenter un certificat d'aptitude.

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

Renseignements

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

Inscriptions : 01 64 87 55 45