

Aquagym

Un sport doux, l'eau facilite les mouvements, ce qui donne à l'aquagym de nombreux bienfaits, un sport complet qui fait travailler toutes les parties du corps.

Lundi de 11h45 à 12h30
Mercredi de 12h à 12h45
Jeudi de 8h05 à 8h50

Tarif annuel : **54,30 €**

Reprise des cours : **lundi 18 septembre 2023**

Centre Nautique
3, rue Henri Dunant
Montmorency

Il est impératif avant la reprise des cours de prévoir l'achat d'une carte de 10 entrées auprès de la piscine, soit 20 € (2 € l'entrée).



Atelier mémoire

Dans une ambiance conviviale et ludique, des exercices variés mobilisant les différentes fonctions jouant un rôle important dans la mémorisation : l'attention, la concentration et l'organisation.

Un apprentissage des fonctions altérées et ce, dans l'objectif d'augmenter votre capacité à mémoriser grâce à des séances hebdomadaires qui vous sont proposées.

Lundi de 9h30 à 10h30
ou de 10h45 à 11h45

Tarif annuel : **114,90 €**

Reprise des ateliers : **lundi 4 septembre 2023**

Mairie annexe - Salle de réunion

Bien-être et santé des seniors : devenir « actifs » même si l'on n'est pas sportifs !



L'activité physique contribue au bien-être et permet de mieux vivre avec les petits soucis qui sont fréquents. Se retrouver pour faire du sport est source de convivialité, d'échanges et de partage.

Pour toutes ces raisons, l'activité physique est un moyen précieux pour améliorer la qualité de vie. On sait que l'exercice améliore les capacités de concentration et la vitesse de décision. Pratiquée régulièrement au sein d'un groupe, dans la convivialité et sans esprit de compétition.

Elle permet par ailleurs de créer du lien social et aussi de limiter les effets néfastes de la sédentarité.

Inscriptions :

Jeudis 8 et 15 juin 2023

de 9h à 11h30

Vendredis 9 et 16 juin 2023

de 14h à 16h30

Salon René Cassin, Mairie annexe

Le jour de l'inscription, uniquement pour les activités sportives, il est impératif :

- de fournir un **certificat médical** (appelé CACI Certificat médical d'Absence de Contre-Indication) datant de moins de 3 mois.
- d'avoir un **chèque libellé** à l'ordre du Trésor Public, pour chaque activité.

CCAS Seniors
Infos : 01 34 28 65 58

LA SANTÉ PAR LE SPORT ET LE BIEN-ÊTRE

Saison 2023/2024

60 ans et +



CCAS Seniors
Infos : 01 34 28 65 58

Sophrologie

La sophrologie est une méthode de bien-être, qui s'adresse à tous ceux qui souhaitent mieux vivre leur quotidien.

Grâce à des exercices de respiration contrôlée, si possible abdominale, et de détente musculaire, pour apprendre à réguler son état émotionnel, et se concentrer sur des pensées positives utilisant l'imagination.

Mêlant relaxation, techniques de détente musculaire et mentale, exercices respiratoires, visualisation d'images positives, cette activité de bien-être est un formidable outil de développement personnel.

L'objectif est de permettre de retrouver un état de bien-être au quotidien, et de se projeter, avec plus de confiance, dans l'avenir.

Session de 12 séances collectives
Mercredi de 9h30 à 10h30
Du 6 sept. au 6 déc. inclus
Limité à 15 personnes

Tarif pour les 12 séances : **60 €**

Mairie annexe - Salon René Cassin

Sport Santé Senior

Gym adaptée, conseils pour garder son tonus, améliorer la puissance musculaire de son corps, plus spécialement de ses membres inférieurs et de son dos. Cette activité physique permet de garder sa souplesse et de prendre conscience de ses capacités physiques et de les améliorer.



Lundi de 10h à 11h et de 11h à 12h
Mardi de 13h30 à 14h30 et de 14h30 à 15h30
Possibilité d'un 2^e cours le **jeudi de 11h à 12h**
Limité à 15 personnes

Tarifs annuels :
pour 1 cours/semaine : **102,10 €**
pour 2 cours/semaine : **153,20 €** (soit 51,10 € le 2^e cours)

Reprise des cours : **lundi 4 septembre 2023**

Salle Omnisports
15, rue du Dr Schweitzer

MÉMO ÉQUIPEMENT

- serviette de toilette
- bouteille d'eau
- chaussures de sport et tapis de sol obligatoires



Marche nordique

Pratique de marche dynamique en extérieur, qui allie de manière idéale un travail d'endurance et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps. Cette activité procure plaisir et bien-être du fait de la simplicité de sa technique conviviale, elle s'adresse à tous les publics.

Il est recommandé d'apporter ses bâtons si vous en possédez.



Vendredi de 11h à 12h
Limité à 15 personnes

Tarif annuel : **102,10 €**



RESPIRE
ZEN

BIEN ÊTRE

