

VILLE DE LA LONDE LES MAURES

# PASS'SPORTS SENIOR

## 2024 / 2025



## DES ACTIVITÉS SPORTIVES ADAPTÉES DÈS 60 ANS

DÉBUT DES ACTIVITÉS • SEPTEMBRE 2024

INSCRIPTIONS AU CCAS À PARTIR DU 1 JUILLET

**C.C.A.S. (Centre Communal d'Action Sociale)**

« Le Chêne et l'Olivier », 144 boulevard Azan

Tél. : 04 94 01 55 39 / Courriel : [ccas@lalondelesmaures.fr](mailto:ccas@lalondelesmaures.fr)



# PASS'SPORTS SENIOR

## 2024 / 2025

### LES LUNDIS

#### ■ DU 9 SEPTEMBRE AU 23 JUIN INCLUS

- GYM BAGUETTES/RENFORCEMENT • 9h/10h - Salle Yann-Piat
- GYM MOBILITÉ ARTICULAIRE • 10h/11h - Salle Yann-Piat
- STRETCHING • 11h/12h - Salle Yann-Piat

#### ■ DU 30 SEPTEMBRE AU 23 JUIN INCLUS

- ENTRETIEN MUSCULAIRE • 8h30/12h30 - Salle de musculation

#### ■ DU 9 SEPTEMBRE AU 23 JUIN INCLUS

- PILATES • 14h/15h - Salle Yann-Piat
- MOBILITÉ/STRETCHING • 15h/16h - Salle Yann-Piat
- QI GONG GESTUELLE TÂM THÊ • 14h45/15h45 - Salle Perrin

#### ■ DU 23 SEPTEMBRE AU 2 DÉCEMBRE INCLUS

- AQUAGYM 8 séances par groupe • Inscriptions à partir du 1<sup>er</sup> juillet 2024  
G1 : 14h/15h - G2 : 15h/16h - G3 : 16h/17h - La Coupole - Hyères\*

#### ■ DU 24 FÉVRIER AU 28 AVRIL INCLUS

- AQUAGYM 8 séances par groupe • Inscriptions à partir du 6 janvier 2025  
G7 : 14h/15h - G8 : 15h/16h - G9 : 16h/17h - La Coupole - Hyères\*

### LES MARDIS

#### ■ DU 24 SEPTEMBRE AU 24 JUIN INCLUS

- PROMENADE Niveau facile - max. 7km • 9h30/11h30 - La Londe\*

#### ■ DU 1 OCTOBRE AU 27 JUIN INCLUS

- MARCHÉ Niveau confirmé - max. 10km • 8h30/11h45 - Extérieur\*

#### ■ DU 24 SEPTEMBRE AU 27 MAI INCLUS

- ATELIERS ÉQUILIBRE • 15h30/16h30 - Salle Perrin

#### ■ DU 10 SEPTEMBRE AU 27 JUIN INCLUS

- GYM DU DOS • 14h/15h - Salle Le Chêne & l'Olivier 2

\*départ du CCAS

## LES MERCREDIS

### ■ DU 11 SEPTEMBRE AU 28 JUIN INCLUS

- **GYM DOUCEUR POSTURAL** • 10h/11h - Salle Yann-Piat
- **RENFORCEMENT MUSCULAIRE** • 11h/12h - Salle Yann-Piat

### ■ DU 11 SEPTEMBRE AU 28 JUIN INCLUS

- **JARDINAGE** • 9h/12h - Potager de La Brûlade

### ■ DU 25 SEPTEMBRE AU 18 JUIN INCLUS

- **MARCHE NORDIQUE** Matériel non fourni 9h/11h - La Londe & extérieur\*

## LES JEUDIS

### ■ DU 3 OCTOBRE AU 29 JUIN INCLUS

- **ENTRETIEN MUSCULAIRE** • 8h30/12h30 - Salle de musculation

### ■ DU 12 SEPTEMBRE AU 29 JUIN INCLUS

- **YOGA** • 14h/15h - Salle Le Chêne & l'Olivier 2
- **PILATES** • 15h/16h - Salle Le Chêne & l'Olivier 2

### ■ DU 26 SEPTEMBRE AU 5 DÉCEMBRE INCLUS

- **AQUAGYM 8 séances par groupe** • Inscriptions à partir du 1<sup>er</sup> juillet 2024  
G4 : 14h/15h - G5 : 15h/16h - G6 : 16h/17h - La Coupole - Hyères\*

### ■ DU 27 FÉVRIER AU 14 AVRIL INCLUS & MARDI 29 AVRIL

- **AQUAGYM 8 séances par groupe** • Inscriptions à partir du 6 janvier 2025  
G10 : 14h/15h - G11 : 15h/16h - G12 : 16h/17h - La Coupole - Hyères\*

## LES VENDREDIS

### ■ DU 27 SEPTEMBRE AU 20 JUIN INCLUS

- **MARCHE** Niveau confirmé - max. 10km • 8h30/11h45 - Extérieur\*
- **MARCHE** Niveau facile - max. 7km • 9h30/11h30 - La Londe\*

### ■ DU 4 OCTOBRE AU 27 JUIN INCLUS

- **PROMENADE** Niveau facile - max. 7km • 9h30/11h30 - La Londe\*

### ■ DU 13 SEPTEMBRE AU 27 JUIN INCLUS

- **SOPHROLOGIE** • 10h/12h - Salle Le Chêne & l'Olivier 2

### ■ DU 4 OCTOBRE AU 27 JUIN INCLUS

- **ENTRETIEN MUSCULAIRE** • 13h30/16h30 - Salle de musculation

### ■ DU 13 SEPTEMBRE AU 27 JUIN INCLUS

- **QI GONG** • 14h30/15h30 - Salle Perrin Respiration & méditation Thâm Thê
- **QI GONG** • 15h30/16h30 - Salle Perrin 1<sup>er</sup> enchaînement du Thâm Thê

# LE PASS'SPORTS SENIOR FAIT POUR VOUS

## UN ÉVENTAIL D'ACTIVITÉS PHYSIQUES VISANT À :

- ✓ Maintenir, développer des capacités physiques, intellectuelles, communicationnelles
- ✓ Diminuer la sédentarité
- ✓ Lutter contre l'isolement, le repli sur soi, la dépression
- ✓ Favoriser la communication, les relations entre personnes
- ✓ Développer l'expression d'intérêts, l'émergence de plaisirs nouveaux
- ✓ Participer au maintien, à la restauration d'une bonne image de soi

Une commune fière de ses Pleniors\*  
et attentive à satisfaire leurs attentes.

« *Mens sana in corpore sano* »

\*Seniors en plénitude

## RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS AU CCAS DÈS LE 1 JUILLET 2024

Téléphone : 04 94 01 55 39 / Courriel : [ccas@lalondelesmaures.fr](mailto:ccas@lalondelesmaures.fr)

Cotisation annuelle : Individuel 100€ - Couple 180€ - non remboursable

Le Pass'sports Senior ne fonctionne pas pendant toutes les vacances scolaires. Toutefois, les adhérents peuvent se rendre à la salle de musculation aux jours et aux horaires programmés dans le cadre du Pass'Sports Senior - hors juillet/août.

Toute activité annulée ne sera pas remplacée

Programme susceptible d'être modifié

Aucune inscription par téléphone

Inscription pour un tiers exclusivement réservée aux personnes d'un même foyer