



# 2<sup>ème</sup> trimestre : 6 janvier/6 avril 2012

## Sportez-vous bien : séances sportives pour seniors

L'équipe du service des sports de la mairie de Fondettes vous accueille dans ses installations sportives (Espace Municipal de la Choisille, Dojo Guy Lebaupin, complexe sportif du Moulin à vent) les vendredis de 10h à 11h. Jeux sportifs, exercices d'équilibre, sports de raquettes, Net-Volley... font partie d'un panel d'activités que nous vous proposerons de façon régulière. Les bienfaits d'une activité physique chez les seniors ne sont plus à démontrer : amélioration des fonctions du système cardio-vasculaire, augmentation de la densité osseuse, maintien du tonus et de la masse musculaires. Vous entretiendrez votre souplesse, améliorerez votre sens de l'équilibre et maintiendrez une bonne coordination gestuelle. Ces qualités sont essentielles pour le maintien de l'autonomie.

**TARIFS** : 4,16 € Fondettes et 5,20 € hors commune (vente des tickets à l'Espace municipal de la Choisille de 12h à 14h et de 17h à 22h du lundi au vendredi (fermé le mercredi)).

**TRANSPORT** : Possibilité de bénéficier du taxi à 1€ pour les personnes de plus de 65 ans. Renseignements auprès du Centre Communal d'Action Sociale situé au 52, rue Eugène Goüin : 02 47 88 11 14.

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS** : Auprès du service des sports - Hôtel de ville : 02 47 88 11 36 ou à l'Espace municipal de la Choisille - 10, rue des Hautes Roches : 02 47 49 70 07. Un certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport vous sera demandé à la première séance.

<b>Nos prochains vendredis</b>	<b>17 février</b> : badminton (Espace municipal de la Choisille)
<b>6 janvier</b> : badminton (Espace municipal de la Choisille)	<b>24 février</b> : net-volley (Espace municipal de la Choisille)
<b>13 janvier</b> : net-volley (Espace municipal de la Choisille)	<b>Vacances scolaires</b>
<b>20 janvier</b> : tchoukball (Espace municipal de la Choisille)	<b>16 mars</b> : tchoukball (gymnase du Moulin à vent)
<b>27 janvier</b> : badminton (Espace municipal de la Choisille)	<b>23 mars</b> : tennis de table (gymnase du Moulin à vent)
<b>3 février</b> : net-volley (Espace municipal de la Choisille)	<b>30 mars</b> : sarbacane (gymnase du Moulin à vent)
<b>10 février</b> : tchoukball (Espace municipal de la Choisille)	<b>6 avril</b> : City Raid Andros (gymnase du Moulin à vent)