

Maison des Viennes

Centre social savinien

BOUGER POUR BIEN VIEILLIR

Programme d'activités sportives pour les +55ans

Du 06 au
31 juillet

le matin de 9h à 10h
le soir de 18h30 à 20h

Infos :
07.61.48.43.23

ACTIVITÉS D'ÉTÉ :
Gym d'entretien,
vélo, marche,
aérobic, relaxation
pétanque...

inscriptions

(Maison des Viennes
52 rue Paul DOUMER) :

Adhérents :

30 juin : 9h-12h/14h-17h
2 juillet : 9h-12h

Nouveaux Adhérents

2 juillet : 9h-12h
3 juillet : 14h-17h

AVEC LE SOUTIEN DE



VILLE DE

SAINTE-SAVINE



Mairie de Sainte-Savine, 1 rue Lamoricière / 03.25.71.39.50 / com@ste-savine.fr / www.sainte-savine.fr

FACEBOOK.COM/VILLEDESAINTESAVINE @SAINTESAUVINE

Programme d'été 2020

En raison des mesures sanitaires en vigueur, le nombre des participants par activités est réduit. En cas de demande supérieure au nombre de participants aux activités, une rotation sera mise en place. Ce dispositif sera susceptible d'évoluer en fonction des annonces gouvernementales. Les activités sont susceptibles d'être annulées en cas d'alerte canicule et de conditions météorologiques inadaptées.

Lundi 06 juillet

9h-10h : marche douce
(Maison des Viennes)

18h30-20h : sortie vélo (Mairie)

Mardi 07 juillet

9h-10h : marche douce
(Maison des Viennes)

18h30-20h : sortie vélo (Mairie)

Mercredi 08 juillet

9h-10h : stretching complet
(Maison des Viennes)

18h30-20h : tournoi de pétanque
(parc de la Noue Lutel)

Jeudi 09 juillet

9h-10h : stretching complet
(Maison des Viennes)

18h30-20h : tournoi de pétanque
(parc de la Noue Lutel)

Vendredi 10 juillet

9h-10h : step (Maison des Viennes)

18h30-21h : randonnée
(Mairie - faire du covoiturage)

Lundi 13 juillet

9h-10h : renforcement musculaire
(Maison des Viennes)

18h30-20h : tennis de table
(gymnase Morzynski grande salle)

Mercredi 15 juillet

9h-10h : équilibre (Maison des Viennes)

18h30-20h : Olympiade
(parc de la Noue Lutel)

Jeudi 16 juillet

9h-10h : marche dynamique
(Maison des Viennes)

18h30-20h : soirée tête à l'envers - jeux de mémoire et d'observation
(Chapelle du Parc)

Vendredi 17 juillet

9h-10h : abdos/fessiers
(Maison des Viennes)

18h30-20h : jeux sportifs de précision
(gymnase Morzynski grande salle)

Lundi 20 juillet

9h-10h : marche douce
(Maison des Viennes)

18h30-20h : parcours d'orientation
(Maison des Viennes)

Mardi 21 juillet :

9h-10h : pilates avec swiss ball
(Maison des Viennes)

18h30-20h : Disc golf
(Parc de la Noue Lutel)

Mercredi 22 juillet :

9h-10h : zumba avec swiss ball
(Maison des Viennes)

18h30-20h : soirée quizz culture générale
(Chapelle du Parc)

Jeudi 23 juillet

9h-10h : marche dynamique (grand salon)

18h-22h : pique-nique, baignade au lac
(départ Mairie - faire du covoiturage)

Vendredi 24 juillet

9h-10h : relaxation (Maison des Viennes)

18h30-20h : tournoi de pétanque
(Parc de la Noue Lutel)

Lundi 27 juillet

9h-10h : marche douce (Maison des Viennes)

18h30-20h : tir à l'arc
(gymnase Morzynski grande salle)

Mardi 28 juillet :

9h-10h : renforcement musculaire
(Maison des Viennes)

18h30-20h : biathlon marche rapide / frisbee
(parc Truade)

Mercredi 29 juillet :

9h-10h : circuit cardio training (grand salon)

18h30-20h : sortie vélo (Mairie)

Jeudi 30 juillet

9h-10h : marche dynamique
(Maison des Viennes)

18h30-20h : badminton
(gymnase Morzynski grande salle)

Vendredi 31 juillet

9h-10h : jeux sportifs de coordination et mémoire (Maison des Viennes)

18h30-20h : tournoi de pétanque
(parc de la Noue Lutel)