

# LE PROGRAMME DES SENIORS 2022 - 2023



Pour tout renseignement,  
**CONTACTEZ**  
**Laurent Borreman**  
**06 79 91 42 45**



**Alizay**  
village solidaire



*Prêts pour une  
nouvelle saison ?  
C'est parti...*

## Danse de salon

Envie de partager un moment convivial sur un air de paso doble ou de cha cha cha... ?  
Nous vous attendons !



### LES VENDREDIS DE 15H00 À 16H30

Septembre : 16, 23 et 30  
Octobre : 7, 14 et 21  
Novembre : 18, 25  
Décembre : 2, 9 et 16  
Janvier : 6

Rendez-vous au gymnase  
Jean-Pierre Guerre  
ACTIVITÉ GRATUITE

## Marche/Randonnée



### DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE ET D'AVRIL À JUILLET

Parcours 3 à 5 km (allure modérée) Vendredi, départ à 10h00.	Parcours 10 km (bon marcheur) Jeudi, départ à 9h00.
--	---

Rendez-vous au gymnase Jean-Pierre Guerre  
ACTIVITÉ GRATUITE

Chaque semaine, nous vous proposons de découvrir de nouveaux paysages.

## Gym douce

### LES JEUDIS DE 14H15 À 15H45

Agir sur le développement et le maintien de l'autonomie.  
Prévoir des chaussures propres, une serviette et une bouteille d'eau.

Rendez-vous au gymnase Jean-Pierre Guerre  
TARIFS : 80€ ALIZÉENS/100€ EXTÉRIEURS



Maintenez votre forme physique en pratiquant une activité sportive régulière.

## Sport à domicile

Envie de récupérer votre condition physique à votre rythme après la Covid-19 ?

Alors n'hésitez plus, cette activité est pour vous !

### 14 SÉANCES

Une activité adaptée à vos capacités, où des thèmes comme l'équilibre, la souplesse articulaire, le renforcement musculaire, la marche pourront être abordés.  
Jours et heures à définir en fonction des disponibilités.

L'encadrant se rendra à votre domicile  
Nombre de places limité - ACTIVITÉ GRATUITE

