

Le sport sur ordonnance à la Trinité

CIBLE : Séniors, personnes désirant reprendre une activité physique afin de se sentir mieux physiquement et psychologiquement

ACTIVITES PROPOSEES : Gym douce, Gym volontaire, Yoga, Tai-Chi, Ami Danse, Promenade séniors, Renforcement musculaire, Randonnée séniors, Aquagym, Aquaforme, Aquabike

GYM DOUCE ET PARCOURS D'EQUILIBRE

Avec le CCAS de la Trinité
Coaching personnalisé
Tarif : gratuit ou 2€/cours

YOGA

Avec les associations sportives
Tarif : 10€/cours

TAI-CHI

Avec les associations sportives
❖ 2 cours par semaine
Tarif : 210€/an

FITNESS/GYM D'ENTRETIEN

Avec le service des sports
❖ Cours collectifs séniors, adaptés aux besoins de chacun
Tarif : renseignements à l'Accueil du Palais des Sports de La Trinité

PROMENADE ET MARCHÉ NORDIQUE SENIORS

Avec le service des sports
❖ Lundi après-midi
Randonnée courte, en groupe sur des parcours variés et adaptés aux besoins de chacun
Tarif: 6€ la ½ journée

CONTACT

Vincent Cassini (éducateur au service des sports de la Trinité)

Tel: 06 11 91 18 16

Mail : vcassini@svdb.fr

RANDONNEE SENIORS

Avec le service des sports
Pour marcheurs confirmés
❖ Jeudi
Tarif : 12€/journée

AMI DANSE

Avec les associations sportives
❖ Tango Argentin (danse de couple)
Tarif : 100€/an/personne ou 180€/an/couple
Lieu : Local des Gerles

GYM VOLONTAIRE

Avec les associations sportives
❖ Mardi 18h-19h
❖ Vendredi 18h-19h
Tarif : à partir de 50€/trimestre

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Avec le service des sports
❖ Programme et suivi
❖ Vendredi de 10h à 11h
Tarif : renseignements à l'Accueil du Palais des Sports de La Trinité

AQUAGYM AQUAFORME AQUABIKE

Avec le service des sports
Piscine Municipale de Saint-André de la Roche
Tarif : à partir de 4€ la séance

STRATEGIE D'ACCOMPAGNEMENT DE LA PRATIQUE

Entretien personnalisé avec questionnaire, analyse et orientation, adaptation des APS à la prescription médicale et aux capacités physiques