Sport santé seniors

Retrouvez votre vitalité au quotidien !



Avec l’avancée en âge, bouger n’est plus une option : c’est le meilleur moyen de préserver votre autonomie, de protéger vos articulations et de préserver votre capital santé.

Que vous n’ayez pas pratiqué de sport depuis des années ou que vous souhaitiez simplement reprendre une activité à votre rythme, le programme sport **Santé Seniors** de la ville de Sannois est fait pour vous.

Pourquoi sauter le pas ?

- Votre meilleur remède naturel : l'exercice adapté réduit le risque de maladies, améliore le sommeil, renforce le cœur et stimule la mémoire.

- Préservez votre équilibre : travaillez votre posture, votre souplesse et votre tonus musculaire pour vous sentir plus en sécurité dans vos gestes de tous les jours.

- Un moment convivial : rejoignez des groupes à taille humaine, encadrés par des professionnels bienveillants, où le plaisir d'être ensemble prime sur la performance.

□□ Découvrez nos ateliers adaptés et **inscrivez-vous dès aujourd'hui auprès du CCAS**

- Santé vous bien
- Ensemble en forme

Service des sports

Hôtel de ville
Place du Général Leclerc
95110
Sannois
Tél. 01 39 98 20 85
educsportifs@sannois.fr
Infos pratiques

Inscriptions auprès du CCAS

Gymnase Pasteur

- Lundi 10h30-11h30 : santé vous bien (16 personnes)
- Mercredi 11h-12h : ensemble en forme (24 personnes)
- Vendredi 10h-11h : santé vous bien (16 personnes)

100 € pour 2 ateliers, comprenant :

- l’atelier *Ensemble en forme* du mercredi ;

- **au choix**, l’un des deux ateliers *Santé vous bien* du lundi ou du vendredi.