

Nos partenaires : La Commune de Haute-Goulaine, la Communauté professionnelle territoriale de santé Sud Loire Vignoble, Harmonie Mutuelle, Mouv'santé Clisson, Association Pont-Caffino, le Racing Club Nantais, les CCAS et CLIC du vignoble, le Vélo Sport Valletais, la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire, le Comité de Loire-Atlantique de rugby à XIII, Dancing Cowboys, Association Sportive Badminton Lorousaine, Prophil santé, SIEL Bleu, l'Étoile sportive Haute-Goulaine (sections judo et football), l'Aïkido Club Goulainais, So Adapt' - Coaching sportif, Wilky troc et CAP Sports et Nature.



Département de Loire-Atlantique
Délégation vignoble
Service développement local
Unité développement sport
2 cours des marches de Bretagne
44191 Clisson cedex
Tél : 02 44 76 40 00

Conception et impression : Département de Loire-Atlantique
Crédit photos : © FredFroese - iStockphoto
Juillet 2024



Participez à la 5^e rencontre **sport-santé seniors**

Ateliers sportifs et santé/bien-être proposés aux 60 ans et plus

■ **Mardi 1^{er} octobre 2024 de 8h45 à 17h**
Complexe sportif La Croix des Tailles
rue des Sports à Haute-Goulaine

Renseignements et inscriptions sur
loire-atlantique.fr/sport-seniors-vignoble



Vous voulez découvrir un moyen facile et ludique pour rester en forme après 60 ans ?

Le Département, en partenariat avec la Commune de Haute-Goulaine et la Communauté professionnelle territoriale de santé Sud Loire Vignoble, vous invite à participer à une journée d'information et d'ateliers sportifs et de bien-être.

→ Au programme

- 8h45 - 9h30 :** accueil salle Alain Mimoun
- 9h30 - 9h40 :** échauffement collectif
- 9h45 - 12h15 :** activités physiques et sportives adaptées
- 12h15 - 13h30 :** pause déjeuner
- 13h45 - 16h15 :** ateliers santé
- 16h15 - 16h45 :** échanges et retour au calme «ZEN»
- 16h45 - 17h15 :** clôture de la journée et verre de l'amitié
- 17h15 :** fin de la 5^e rencontre Sport Santé Seniors et départ des cars

→ Ateliers proposés

Le matin, activités physiques et sportives : danse contemporaine, badminton, gymnastique douce, taïso, marche Bungy pump, renforcement musculaire, yoga, fit boxing, danse country, judo, vélo, aikido, fit pong, foot en marchant ou foot golf, marche orientation mémoire, Silver rugby XIII et gym prévention santé.

L'après-midi, bien-être et santé : diététique, podologie, pilate-équilibre, sophrologie, seniors en forme, logement et aide technique, prévention des chutes, échanges autour de la santé mentale et bien-être, comment entretenir sa mémoire et tests de condition physique.



Pour se rendre à cet évènement, un transport en car gratuit est proposé :

- Car 1 : circuit Vieillevigne - Aigrefeuille-sur-Maine
- Car 2 : circuit Mouzillon et Vallet

Horaires et arrêts communiqués lors de l'inscription.

Déjeuner sur place : 15€ (modalités lors de votre inscription en ligne)

■ **Inscriptions à partir du 29 juillet 2024**
sur loire-atlantique.fr/sport-seniors-vignoble

■ **Informations complémentaires et aide à l'inscription :**

Jacques Blandin : 06 77 09 34 07
jacques.blandin@loire-atlantique.fr

Agathe Desmars au 06 86 45 83 06
agathe.desmars@loire-atlantique.fr