

# SPORTEZ-VOUS BIEN !!

## Il faut apporter quelque chose ?

Vous serez plus à l'aise dans une tenue de sport. Et prévoyez 2 paires de baskets, une pour les activités en intérieur et l'autre pour l'extérieur.

## Ça coûte combien ?

Nous vous demanderons la modique somme de 5€/personne (participation aux frais de repas).

## On s'inscrit comment ?

Tout simplement, en retournant le bulletin de participation au centre social au Grand-Lucé avant le mardi 14 mai 2024.



Centre Social Rural de Lucé  
2 rue de Belleville 72150 LE GRAND-LUCÉ  
Tél : 02.43.40.92.76  
centresocial.legrandlucé@wanadoo.fr  
site internet : centresocial-legrandlucé.fr



# LES SENIORS DES ANNEAUX

POUR GARDER LA FORME OLYMPIQUE

## VENDREDI 24 MAI 2024

COMPLEXE SPORTIF DU GRAND LUCÉ  
9h30 - 16h30



Organisation : Centre Social Rural de Lucé





**C'est quand ?** le vendredi 24 mai 2024, de 9h30 à 16h30  
**C'est où ?** au complexe sportif du Grand-Lucé  
**C'est pour qui ?** les personnes âgées de 60 ans et + du secteur de Lucé

### Comment ça se passe exactement ?

Après le pot d'accueil et la cérémonie d'ouverture, nous vous proposerons un petit échauffement collectif, histoire de préparer la mécanique. Ensuite, au cours de la matinée, vous serez invités à rejoindre, selon vos souhaits, des ateliers installés à l'intérieur du gymnase ou en extérieur sur le stade.

A la mi-journée, parce que vous l'aurez bien mérité, nous nous retrouverons autour d'un repas partagé, et équilibré bien sûr.

Pour bien commencer l'après-midi et afin de faciliter la digestion, rien de tel qu'un petit peu d'exercice. Alors rebelote, nous nous répartirons à nouveau, selon notre feuille de route, au sein des ateliers à la découverte des activités physiques et sportives proposées. Enfin, et parce qu'on ne peut pas se quitter comme ça, après la cérémonie de clôture, nous partagerons bien entendu le verre de l'amitié.



## Ça consiste en quoi ?

Nous vous proposons de nous rejoindre pour vivre une journée qui allie activités sportives et convivialité. En individuel ou en équipe, vous pourrez vous initier à des activités physiques encadrées par des éducateurs bénévoles ou professionnels. Et tout ça, dans la joie et la bonne humeur !

### Vous pourrez pratiquer :



la marche nordique



l'athlétisme



le taï chi



le pilates



le qi gong



le self-défense



la gym douce



la danse de salon



la pétanque



le viniyoga



le tennis



le tennis de table



le taïso



tonicité musculaire

# BULLETIN DE PARTICIPATION



A retourner avant le mardi 7 mai 2024

Centre Social Rural de Lucé

2, rue de Belleville – 72150 LE GRAND-LUCE Tel : 02.43.40.92.76

Fax : 02.43.40.94.79 – courriel : [centresocial.legrandluce@wanadoo.fr](mailto:centresocial.legrandluce@wanadoo.fr)

Site web : [centresocial-legrandluce.fr](http://centresocial-legrandluce.fr)

Je soussigné (NOM / Prénom) .....

Domicilié(e) à (adresse /CP / Ville) .....

.....

.....

Date et Lieu de naissance : .....

Téléphone : .....

Mail : .....

souhaite participer à la journée « Les Seniors des anneaux » organisée le vendredi 24 mai 2024 au complexe sportif du Grand-Lucé.

Dans la perspective de pratiquer des activités physiques et sportives, je classe par ordre de priorité, en les numérotant de 1 à 12, (1 étant celle que je souhaiterais absolument pratiquer) les activités suivantes :

- Marche nordique
- Athlétisme
- Gym douce
- Pilates
- Qi Qong
- Taï Chi

- Viniyoga
- Danse de salon
- Tennis de table
- Taïso
- Pétanque
- Tennis

ne participerai pas.

Observations, commentaires : .....

.....

.....

.....

.....

.....

Fait à .....

le .....

Signature