

Le Département de Loire-Atlantique s'engage en faveur du sport bien être à tous les âges de la vie. Il développe des projets et des actions en direction des seniors dans une logique de prévention santé et de maintien du lien social. Ces actions sont construites avec les partenaires et les acteurs du vieillissement, de l'activité physique adaptée et du sport.

Action conduite en partenariat avec :
l'association Pont Caffino et ses éducateurs sportifs



Activités physiques adaptées pour les seniors

**Loire
Atlantique**

Département Loire-Atlantique
Service Développement local
Pierre RIAM - éducateur sportif délégation Vignoble

Tél. 06.86.45.82.29
Courriel : contact@loire-atlantique
Site internet : loire-atlantique.fr

Conception : Département de Loire-Atlantique
Création photo : © ERIC Chénier Studio - istockphoto

Séances découvertes de sport de pleine nature 60/70 ans

**Loire
Atlantique**

Vous avez envie de pratiquer une activité physique en groupe ?

Le Département de Loire-Atlantique, avec les partenaires locaux, vous proposent des séances d'activités physiques adaptées aux capacités de chacun·e. Ces séances permettent aussi d'échanger avec les autres participant·es.

■ Organisation d'une séance

Les séances commenceront par une situation d'échauffement, puis se dérouleront sous forme de jeux, dans un esprit de convivialité en favorisant l'échange entre les participants.

Sauf indication contraire, le matériel nécessaire est fourni. Veuillez prévoir une tenue adaptée à la pratique.

Les séances sont adaptées au rythme et aux capacités de chacun, le but étant de prendre du plaisir tout en pratiquant une activité physique et sportive.

■ Au programme

Toutes les séances ont lieu de 10h à 12h à la Base de Loisirs de Pont Caffino.

Attention, nombres de places limitées par activité.

Vous pouvez vous inscrire pour une ou plusieurs activités.

-Vendredi 16 mai: Course d'orientation (recherche de balises en suivant une carte) / 24 places

-Vendredi 23 mai: Tir à l'arc / 16 places

-Vendredi 6 juin: Escalade / 18 places

-Vendredi 13 juin: Marche nordique / 18 places

-Vendredi 20 juin: Activité nautique (kayak) / 16 places

■ Exemples d'ateliers

Complément d'informations:

Inscription par mail **UNIQUEMENT**: pierre.riam@loire-atlantique.fr

Séances gratuites.

Pour tout renseignements, contactez Pierre RIAM au 06.86.45.82.29