



Thouars, Le 20 septembre 2018

Communiqué de Presse

La rentrée du sport seniors

Les ateliers du sport seniors de la Communauté de Communes reprennent leurs séances. Ouverts aux plus de 55 ans (sportifs ou non, ils répondent à des objectifs de bien-être physique, bien-être moral, préservation du capital-santé, maintien du lien social. L'activité physique, sportive et récréative, pratiquée régulièrement au sein d'un groupe s'inscrit dans un cadre convivial et sans esprit de compétition.

- Le lundi au complexe sportif de Sainte Verge de 14h30 à 15h30

- Le mardi à la salle des fêtes d'Argenton l'Eglise de 14h30 à 15h30

- Le jeudi au gymnase de Saint Varent de 14h15 à 15h15

Un certificat de non contre indication à la pratique des activités sportives est indispensable pour débiter la saison.

Tarif : 45,50 € les 10 séances

Nouveauté rentrée 2018 :

A compter du mois de septembre des séances aquatiques sont proposées aux Bassins du Thouet. L'objectif de cette action est de permettre aux Seniors de se familiariser avec les bienfaits de l'eau par une activité physique prolongée. Ce milieu limite les contraintes dues au poids et soulage les problèmes sur le plan musculo-tendineux. Cette activité aérobie permet également un renforcement musculaire doux.

Deux séances par mois seront proposées le mercredi de 10h30 à 11h30 (coût supplémentaire entre 2,60€ et 3,10€ selon la période) dans le bassin d'activité équipé de banquettes, de jets massants et d'une rampe d'accès pour les personnes à mobilité réduite.

Renseignements :

Pôle Sport / Guichet Unique Sportif

46 rue de la Diligence

79100 Sainte Verge

05 49 67 29 60

sports@thouars-communaute.fr

Contact :

Service communication, Christine Dubard-Boisseau, 05 49 66 73 14/06 80 40 09 13