

CONSIGNES POUR LES ACTIVITÉS SPORTIVES ET LES LOISIRS.

Elles sont complétées, bien entendu, par toutes les consignes sanitaires en cours pour une durée indéterminée !

A noter : pas d'activités durant les vacances scolaires !

❖ ACTIVITÉS SPORTIVES

✓ MARCHE ET RANDONNÉE

Mardi - marche promenade : 6 km environ.

Mercredi - Randonnée : 12 à 14 km, cadence très soutenue.

Jeudi - Marche normale : 8 à 10 km, cadence normale.

(Programme des marches : se reporter au bulletin trimestriel pour le calendrier).

Pour permettre une bonne intégration nous avons prévu le port d'un badge à votre prénom

Équipements à prévoir :

- Chaussures de marche : pour ne pas salir le véhicule qui vous transporte, prévoir de changer ou protéger vos chaussures au retour.
- Une bouteille d'eau pour éviter la déshydratation.
- Covoiturage : participation : 2,50 €.

✓ GYMNASTIQUE, TAÏ-CHI, YOGA, QI GONG, STRETCHING, PILATES...

- Respecter les horaires.
- Chaussures de sport à n'utiliser que dans les salles.
- Serviette de bain pour protéger le tapis.
- Prévoir un coussin (obligatoire pour la Gym).
- Une bouteille d'eau pour éviter la déshydratation.
- Il est conseillé d'apporter son tapis personnel

✓ RENFORCEMENT MUSCULAIRE (*) Chaque séance est d'une heure !

- Serviette de bain et bouteille d'eau pour éviter la déshydratation.

✓ TENNIS de TABLE (*)

- Chaussures de sport à n'utiliser que dans la salle.
- Une bouteille d'eau pour éviter la déshydratation.

✓ DANSE TRADITIONNELLE

- Chaussures spécifiques à n'utiliser que dans la salle.
- Une bouteille d'eau pour éviter la déshydratation.

❖ LOISIRS

Toutes les inscriptions pour les après-midi dansants, sorties séjours etc. se font aux permanences au CESA (Maurepas). (jeudi 10h-11h45) sauf pendant les vacances. Si nous n'avons pas la permanence, une information vos sera envoyée pour ces inscriptions.

Consultez le site pour toutes informations : <https://site.sportsloisirsseniors.fr/>

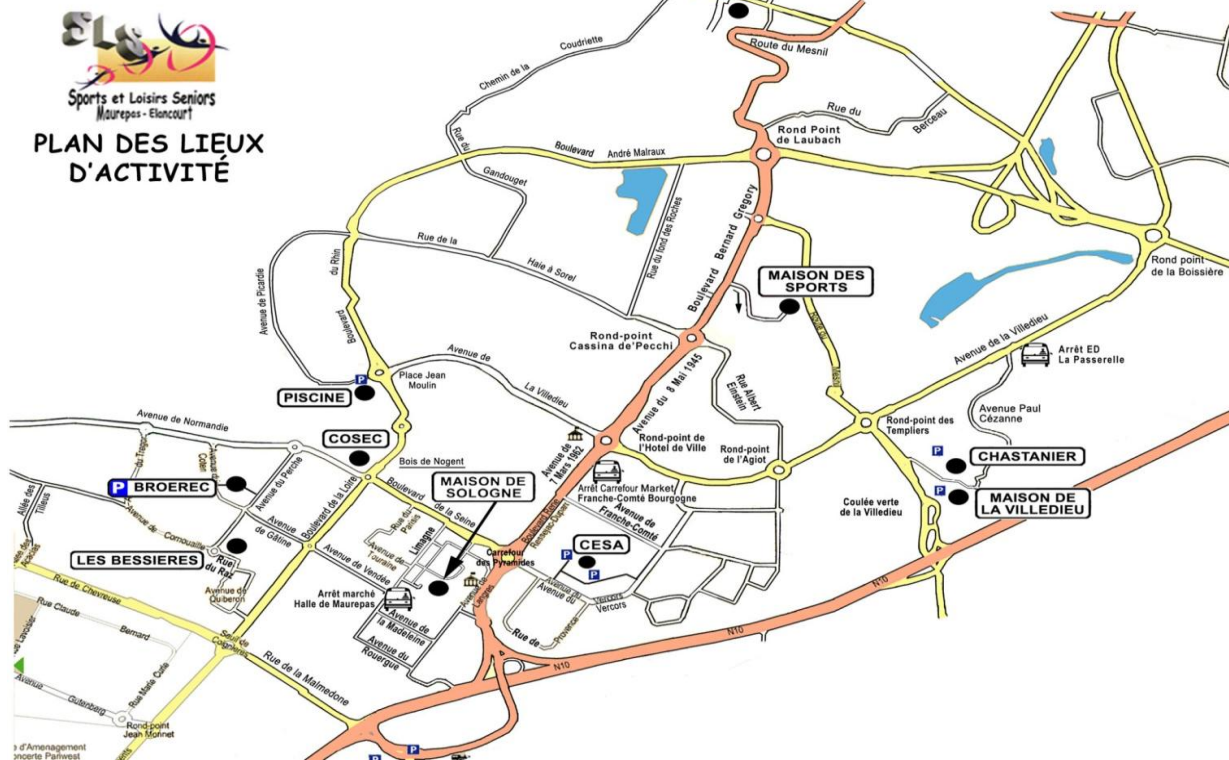
Seules les inscriptions accompagnées du règlement et de la carte SLS, sont prises en compte.

Pour les sorties d'une journée nous n'avons pas d'assurance annulation. Pas de remboursement possible sauf par le remplacement par une autre personne.

Eteignez vos portables dans les lieux d'activité.

T.S.V.P.

(*) Des ouvertures de salles sont éventuellement possibles, mais sans moniteur et sans surveillance.



Comme indiqué dans le règlement intérieur, article 1 - Cotisation

Toute cotisation payée ne fera pas l'objet d'un remboursement