



Activités physiques adaptées pour les séniors

Séances de sports de pleine nature pour les + de 60 ans



L'animation sportive départementale et l'OIS Estuaire et Sillon vont proposer, à partir de Septembre 2024, des séances de sports de nature pour les + de 60 ans. Ces séances auront lieu toute l'année sur les différentes communes du territoire Estuaire & Sillon.

Au programme : golf, tir à l'arc, orientation, paddle/kayak, VTT, escalade. Ces séances seront adaptées au rythme et aux capacités de chacun, le but étant de prendre du plaisir tout en pratiquant une activité physique et sportive. Toutes les séances seront encadrées par les éducateurs sportifs départementaux et seront basées sur la découverte et l'initiation à travers une approche ludique, sans aucune recherche de performance.

2 séances de découvertes seront proposées les mardi 18 et jeudi 20 Juin prochain, de 10h à 11h30, à Campbon, au complexe sportif.

Pour vous inscrire sur l'une de ces séances et/ou pour toutes informations, merci de contacter l'éducateur de votre territoire :

Savenay / Malville / Bouée / Lavau-sur-Loire :

Yann ROUSTEAU / yann.rousteau@loire-atlantique.fr / 06.86.45.82.76

Campbon / Prinquiau / La Chapelle-Launay / Quilly :

Stéphane MARCHAND / stephane.marchand@loire-atlantique.fr / 06.86.45.82.53

Cordemais / Le Temple de Bretagne / Saint-Etienne de Montluc :

Arnaud MARCHAND / arnaud.marchand@loire-atlantique.fr / 06.76.75.99.21