

** Ufolep*
TOUS LES SPORTS AUTREMENT
SPORT ET SENIORS
SENIORS
SOYEZ SPORT

Les objectifs :

- favoriser le bien être des participants par l'activité sportive
- permettre l'entretien des capacités physiques en s'amusant
- faciliter les relations amicales entre les participants

Tahar, notre éducateur sportif, propose des activités d'entretien du corps, de renforcement musculaire, cardio, expression corporelle et coordination, temps de relaxation en fin de séance, chacun.e à son rythme.

Vous pouvez venir nous rejoindre le **Mardi de 13h45 à 14h45** (sauf vacances scolaires) à la Salle Socioculturelle d'Ons en Bray, route des Solons (accès par l'école).

Pour compléter ces activités, l'Ufolep propose :

- des séances d'**AQUASPORT** (dates à confirmer)
- un **SEJOUR SENIORS** : 4 jours d'activités sportives et culturelles. Pension complète et soirées animées. Lieu et date à confirmer.

Ci-dessous, séjour à Dinard printemps 2023 et impromptu de séance de sport !

