



MASTERS SPORTS SANTÉ

LE SPORT, C'EST LA SANTÉ...

**BIEN-ÊTRE APRÈS 60 ANS,
LES BIENFAITS DE
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE**

- ✓ Séance de 45 min à 1h30
- ✓ Programme sur 5 cycles (3 activités par semaine)
- ✓ Groupe de 10 à 15 personnes
- ✓ Séances encadrées par des éducateurs sportifs diplômés

+ d'infos ?
Scanne-moi :)



Direction des Sports - 24, av. Franklin Roosevelt - 77100 Meaux
Renseignements au 01 83 69 01 40



www.ville-meaux.fr
f x i d v

 **Meaux**
Fiers de notre histoire

MASTERS SPORTS

SANTÉ



PARCE QUE BOUGER EST ESSENTIEL !

Afin de se maintenir en forme, la ville de Meaux met en place le projet « MASTERS SPORTS » à destination des Meldoises et Meldois de plus de 60 ans.

Nous vous proposons une pratique sportive adaptée, avec des cycles de découverte et d'initiation pour une approche ludique et conviviale.

MASTERS SPORTS, C'EST AUSSI

Un moyen de se motiver à faire du sport et de rencontrer de nouvelles personnes dynamiques.

UNE PRESCRIPTION D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR UN MÉDECIN

Une planification individuelle d'activité complémentaire basée sur votre condition physique et votre motivation.

Un parcours labellisé 

UN PANEL D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES « MASTERS SPORTS »



Développer
son capital Santé



Découvrir de nouvelles
pratiques sportives



Rester actif



Des nouvelles habitudes
pour améliorer
le bien-être quotidien



MASTERS **SPORTS**

SANTÉ

SPORTS DE COMBAT

Boxe - karaté - self-défense

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Gym douce - Fitness
Cardio training

RELAXATION DÉTENTE

Pilate - Tai chi chuan
Stretching

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Natation - Aquabike
Aqua jogging

SPORTS DE RAQUETTES

Badminton - Tennis de table





MASTERS **SPORTS** **SANTÉ**

LES ÉQUIPEMENTS SPORTIFS

- Espaces aquatiques Tauziet et Frot
- Salle d'escrime
- Salle de karaté
- Salle de tennis de table
- Salle de lutte
- Dojo de Tauziet
- Salle de boxe Langlois

LES INFORMATIONS PRATIQUES

- Avoir plus de 60 ans

LES DOCUMENTS NÉCESSAIRES À L'INSCRIPTION

- Une attestation de responsabilité civile
- Une fiche d'inscription
- Une photo d'identité
- Un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive



DIRECTION DES SPORTS
24, avenue Franklin Roosevelt
77100 Meaux - 01 83 69 01 40

www.wille-meaux.fr



Meaux
Fiers de notre histoire