



Semaine d'actions séniors

du 1^{er} au 4 septembre 2020
Tarif : 10€ pour la semaine

Les activités proposées sont
organisées dans le respect
des règles sanitaires en vigueur.

Inscriptions, renseignements et informations
auprès des piscines du Pays de l'Or :



83 rue Léon Jouhaux
34130 Mauguio
04 67 29 35 95
piscine.mauguio@paysdelor.fr



Route de l'arboras
34130 Lansargues
04 67 12 80 51
piscine.lansargues@paysdelor.fr



195, rue Saint-Louis
34280 La Grande Motte
04 67 56 28 23
espace.grandbleu@paysdelor.fr



Avenue Brocardi
34250 Palavas-les-Flots
04 99 54 67 41
piscine.palavas@paysdelor.fr

Juillet 2020 - Service communication du Pays de l'Or - Shutterstock

Yoga, vélo, course d'orientation,
aquagym, rando...

Pour garder la forme, venez participer
aux nombreuses activités sportives
adaptées, proposées par les éducateurs
sportifs du Pays de l'Or.

Laissez-vous tenter !



MAUGUIO

	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h - 10h	Marche en mer Covoiturage maison des enfants (1)	Méditation Gymnase dojo	Gym circuit nordique Plaine des sports	Marche Nordique Tour de Farge (1)
10h - 11h		Stretching Gymnase dojo		
11h-12h		Gym douce Gymnase dojo		
				Repas tiré du sac
14h - 15h	Randonnée Plaine des sports (1)	Sortie Vélo Plaine des sports (2)	Course d'orientation Plaine des sports	Sport de raquettes Plaine des sports
15h - 16h				Jeux d'adresse Plaine des sports

CANDILLARGUES - LANSARGUES- MUDAISON - VALERGUES

	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h - 10h	Gym douce Parcours de santé Valergues	Sport intergénérationnel Candillargues	Gym circuit training Parcours de santé Lansargues	Marche Nordique Tour de Farge (1)
10h - 11h	Vaincre la peur de l'eau Piscine Robert Flavier			
11h-12h	Aqua-Palme Piscine Robert Flavier		Natation Piscine Robert Flavier	
				Repas tiré du sac
14h - 16h	3 sports ludiques en rotation Parcours de santé Lansargues	Circuit aquatique intergénérationnel Piscine Robert Flavier	Sortie Vélo Piscine Robert Flavier (2)	Marche en mer La Grande Motte (1)

LA GRANDE MOTTE

	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h - 10h	Gym douce Gazon Grand Bleu	Marche Nordique Le Ponant La Grande Motte (1)	Sortie Vélo Le Ponant (2)	Marche Nordique Tour de Farge (1)
10h - 11h	Aquabike Espace Grand Bleu			
11h-12h	Aquagym Espace Grand Bleu	Cross Training Aquatique Espace Grand Bleu	Gym circuit training Espace Grand Bleu	
				Repas tiré du sac
14h - 15h	Marche en mer Point Zéro La Grande Motte (1)	Stretching Espace Grand Bleu	Marche en mer La Grande Motte (1)	Marathon aquatique Espace Grand Bleu
15h - 16h		Gym douce Espace Grand Bleu		

PALAVAS-LES-FLOTS - CARNON

	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h - 12h	Rando dynamique Cathédrale de Maguelone (1)	Pétanque Club de pétanque Palavas-les-Flots	Paddle et tennis Tennis Palavas-les-Flots	Marche Nordique Tour de Farge (1)
				Repas tiré du sac
14h - 15h	Stretching Piscine Aquatititude	Gym/circuit training Piscine Aquatititude	Marche aquatique en mer Plage de l'Hôtel de Ville (1)	Jeux traditionnels et d'adresse Piscine Aquatititude
15h - 16h	Danse Piscine Aquatititude	Gym douce Piscine Aquatititude		

(1) prévoir eau, serviette, barres céréales. (2) prévoir vélo, casque, gourde, barre céréales.