



# Séniors du Pays de l'Or Restez en forme !

Vous avez plus de 62 ans  
et vous habitez une des 8 communes du Pays de l'Or,  
vous pouvez suivre des cours de gym douce, d'aquagym  
et de sport en plein air, encadrés par des agents  
de la collectivité diplômés dans l'apprentissage du sport.

**Le sport c'est bon pour la santé,  
bon pour le moral, laissez vous tenter !**

# Gymnastique (en salle et en extérieur)

**Candillargues** | Salle S.Veil

Mardi > 10h15

**Carnon** | Salle Anquetil

Mardi > 10h et jeudi > 10h30

**La Grande Motte** | Palais des sports

Lundi et jeudi > 11h

**Lansargues** | Salle S.Signoret

Lundi > 9h10 et jeudi > 9h

**Mauguio** | Dojo / salle danse

Lundi > 9h15 et 10h30

Jeudi et vendredi > 9h30 et 10h30

**Palavas-les-Flots** | Salle Piscine

Lundi et mercredi > 10h30

**Mudaison** | La salle

Mardi et jeudi > 9h

**Valergues** | Salle hangar

Lundi > 10h30 et jeudi > 9h

**Tarifs** : 1 cours / semaine = 25€ / an

2 cours / semaine = 45€ / an



## Sport en plein air

**La Grande Motte** | Espace Grand Bleu

Vendredi > de 10h à 12h

**Lansargues** | Piscine Robert Flavier

Lundi > de 14h à 16h

**Mauguio** | Espace Aquad'Or

Mercredi > de 14h à 16h

Vendredi > 10h

**Palavas-les-Flots** | Espace Aquatitude

Mardi > de 14h à 16h

**Tarifs** : 1 cours en plein air = 30€ / an

## Aquagym

**La Grande Motte** | Espace Grand Bleu

Mardi > 15h, jeudi et vendredi > 16h

**Lansargues** | Piscine Robert Flavier

Mardi et vendredi > 16h

**Mauguio** | Espace Aquad'Or

Lundi et vendredi > 16h

**Palavas-les-Flots** | Espace Aquatitude

Mardi et jeudi > 16h45

**Tarifs** : 1 cours / semaine = 30€ / an

2 cours / semaine = 50€ / an

## Formule duo

**Tarifs** : 1 cours de gym

+ 1 cours de sport en plein air = 45€ / an

2 cours de gym

+ 1 cours de sport en plein air = 60€ / an

Renseignements et inscriptions dans l'une des 4 piscines du territoire

Aquad'Or

04 67 29 35 95

Aquatitude

04 99 54 67 41

Grand Bleu

04 67 56 28 23

Robert Flavier

04 67 12 80 51

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