Activités sportives pour les seniors

Les services seniors et sports proposent à tous les Magnycoises et Magnycois de 60 ans et plus des activités sportives :

- **Cours d’aquagym**, les lundis et jeudis, dispensé par un professionnel à la piscine intercommunale Alex Jany de Chevreuse. Un sport doux à la portée de chacun, qui permet de réaliser un entraînement très complet.L'eau qui entoure le corps permet d'amortir les mouvements, et réduit quasiment à zéro le risque de blessures.Par ailleurs, il n'est pas nécessaire de savoir nager, puisque l'aquagym se pratique dans un bassin peu profond.

- **Cours de gymnastique d'entretien** , le mardi à la salle Trait d'union et le vendredi, à la MJC Mérantaise. Dans une ambiance détendue, des cours de gymnastique dynamique, encadrés par le service des sports de la Ville, vous permettront d’entretenir, développer et stimuler vos capacités physiques. Vous travaillerez sur l’équilibre, la coordination, la mémorisation… nécessaire à votre bien-être.

Infos pratiques

Vous devez vous présenter, lors de votre inscription, avec :

- Une copie de l’Avis d’imposition 2023 pour les revenus 2022
- Un certificat médical de moins de 3 mois précisant "apte à l'aquagym" ou "apte à la gymnastique".
- Le montant de votre cotisation annuelle (si paiement par chèque, le libéller au nom du trésor public) :
  - Aquagym : 35 à 277 euros (tarif calculé au taux de participation)
  - Gymnastique (tarif selon l'application du quotient familial) :
    - pour un cours, de 21.45 à 165,95 euros
    - pour deux cours, de 26,81 à 207,41 euros

Documents
Fiche d'inscription Gym séniors
Autorisation à l'image
Liens utiles
Service des sports
Contact

Hôtel de Ville1, Place Pierre Bérégovoy

Service seniors Tél. : 01 39 44 71 18 ou Service des sports Tél. : 01 39 44 71 52