

# S PORTS ENIORS ANTÉ

En avant vers le maintien de votre santé,  
Et une connaissance de votre état de forme

GRATUIT

Lundi 11 Mars  
2019  
8h30 à 12 h  
CREPS de Reims

Rejoignez Nous !!!

Ambiance Sympa Assurée



BIEN  
VIEILLIR !

**ufolep**

TOUS LES SPORTS AUTREMENT



# Présentation du Projet

## Journée Seniors Sport Santé

- ◆ Le comité départemental UFOLEP Marne et le Creps de Reims organisent un évènement autour de la pratique sportive pour les seniors.
- ◆ Nous souhaitons sensibiliser le public senior aux bienfaits de l'activité physique pour la santé.

Qui sommes-nous?



### ◆ UFOLEP

Fédération Sportive Solidaire et Citoyenne qui propose une double ambition, celle d'un sport humaniste et citoyen et celle de l'éducation par le sport tout au long de la vie.

### ◆ Creps

Établissement public qui accompagne les sportifs de haut niveau et forme aux métiers du sport et de l'éducation.



# Déroulement de la journée

Date / Lieu

Lundi 11 Mars 2019 / Creps de Reims

8h30-9h00

Accueil échelonné autour d'un café, thé, etc ...

9h00-11h30

Trois ateliers seront proposés :

\* **Tests de la condition physique**

Permettant de mieux se connaître et d'adapter sa pratique en fonction de ses capacités.

\* **Jeux d'adresse « variés »**

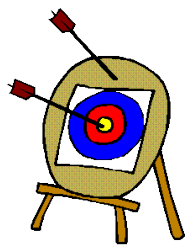
Tir à l'arc; Sarbacane; Mølky; etc ...

\* **Activités physiques d'Entretien Corporel**

Renforcement musculaire (adapté); Gymnastique cardio; etc ...

11h30-12h00

Pots communs + Bilan





Infos pratiques :

Creps de Reims

Route de Bezannes

51054 Reims

## Accès au CREPS : Route de Bezannes 51054 Reims

### Accès Transports en commun

#### Depuis la gare Reims-centre ville :

- > Prendre le Tramway à la **station de tramway "Gare Centre"**, (direction **Hôpital Debré**) ou (**Gare champagne TGV**)
- > S'arrêter à la station Kennedy (9ème station depuis le départ).

#### Au théâtre :

- > Prendre le Tramway à la **station de Tramway "Vesle"** (direction **Hôpital Debré**) ou (**Gare champagne TGV**)
- > S'arrêter à la station Kennedy (9ème station depuis le départ).

#### Depuis la gare Champagne-Ardenne :

- > Prendre le Tramway à la **station de tramway "direction Gare centre ou (Gare champagne TGV)**
- > S'arrêter à la station Kennedy (3ème station depuis le départ).

