

UN ÉVÉNEMENT DU DÉPARTEMENT

loire-atlantique.fr/sport-seniors-vignoble

Loire
Atlantique

Participez à la rencontre sport-santé seniors

**Ateliers sportifs et santé/bien-être proposés
aux 60 ans et plus**

■ **Mardi 14 octobre 2025 de 8h45 à 17h15**

Espace Arlekino - Rue de la Dourie à Clisson

Nos partenaires : Mouv' santé, prophil' santé, Cap sport & nature, la commune de Clisson, la communauté professionnelle territoriale de santé sud loire Vignoble et ses professionnels (diététicien, sophrologue, podologue, sophrologue, professeur de pilate, médecins...) et les associations Remaudiéroise Dancing Cowboys, Clisson Badminton Club 44, Etoile Clisson Basket, La Solid', Racing Club Nantais Athlétisme, Sport Athlétic Club Clissonnais Rugby et les entreprises individuelles Joris Boccassino, Céline Piveteau et Thierry Mellerin.



Loire
Atlantique

DÉPARTEMENT DE LOIRE-ATLANTIQUE

Délegation Vignoble
2 cours des marches de Bretagne
44190 CLISSON
Tél : 02 44 76 40 05

Conception : Département de Loire-Atlantique
Crédit photo : AlenaPaulus - iStockphoto / Christiane Blanchard
Impression : Département de Loire-Atlantique
Juin 2025

VILLE DE
CLISSON



Vous voulez découvrir un moyen facile et ludique pour rester en forme après 60 ans ?

Le Département, en partenariat avec la commune de Clisson et la CPTS sud Loire Vignoble, vous invite à participer à une journée d'information et de sensibilisation aux bienfaits du sport et de l'activité physique sur la santé des seniors.

Au programme

- 8h45 - 9h30 :** accueil et présentation de la journée
- 9h30 - 9h40 :** échauffement collectif
- 9h45 - 12h15 :** ateliers d'activités physiques ou sportives adaptées
- 12h15 - 13h30 :** pause déjeuner
- 13h45 - 16h45 :** ateliers sport et santé
- 16h45 - 17h15 :** temps de convivialité
- 17h15 :** fin de la rencontre et départ des cars

Activités proposées sur la journée

Activités physiques et sportives adaptées : athlétisme, rugby, danse country, vélo, handball, basket, self défense, gym, badminton, foot en marchant, marche nordique.

Activité santé : podologie pédicure, sophrologie, atelier sur la santé mentale, diététique, pilate, prévention des chutes, aide technique et logement, santé mentale et bien-être psychique, test de condition physique.



■ **Inscriptions à partir du lundi 22 septembre**
sur loire-atlantique.fr/sport-seniors-vignoble

■ Informations complémentaires et aide à l'inscription :

Jacques Blandin : 06 77 09 34 07
jacques.blandin@loire-atlantique.fr
Agathe Desmars : 06 86 45 83 06
agathe.desmars@loire-atlantique.fr