



## SÉNIOR RIME AVEC SPORT

Le Département de Loire Atlantique et le CLIC d'Erdre & Gesvres et du Pays de Blain proposent des séances d'activités physiques pour les Séniors.

Mis en ligne le 23 juillet 2019

Des séances adaptées aux capacités et au rythme de chacun.

Du sport un peu, de la convivialité toujours !

1h30 pour développer la coordination, la souplesse, la mémorisation, la force musculaire et les capacités cardio-respiratoires en toute simplicité !  
Accueil, échauffement, 3 ateliers de 20 à 25 minutes chacun, puis étirements et échanges.

Lieux : Héric, Grandchamp des Fontaines, St Marc du desert  
Renseignements et inscription : 02.28.02.25.45

“ Pour rappel, [l'association RESPIRE](#) sur la commune de Casson propose également des activités seniors qui se déroulent à l'espace Triskell, rue des Ardillaux :

pilates  
stretching  
mobilité senior  
entretien articulaire  
sophrologie

plus d'informations dans votre onglet "[Annuaire des Associations](#) 



 [RETOUR À LA LISTE](#)



#### **Mairie de Nort-sur-Erdre**

30 rue Aristide Briand  
44390 Nort-sur-Erdre

 02 51 12 00 70

 [CONTACTEZ-NOUS](#)

#### **Horaires :**

**Lundi, mardi, jeudi, vendredi**

8h30 à 12h / 13h30 à 17h30 (17h le vendredi)

**mercredi, samedi**

8h30 à 12h