

# Sport santé sénior

**Tous les jeudis de 10h00 à 11h00 !**

Le service des sports de Soorts-Hossegor vous propose des activités sportives accessibles à tous et adaptées aux séniors.

## Marche

Venez partager un moment sportif convivial où l'on avance à un rythme collectif.



## Renforcement musculaire

Pour une meilleure posture du corps et une gestuelle plus contrôlée. Cette activité s'appuie sur le travail musculaire du corps afin de le tonifier.

## Multisport

Pratiquez chaque semaine un sport différent dans le but de développer sa forme physique, sa coordination en prenant plaisir à bouger.



## Sport cognitif

Participez à des ateliers qui mobilisent le corps et l'esprit en sollicitant réflexion, concentration et mouvements.