



Club de la Retraite Sportive et Culturelle de l'Hautil
Mairie de Vauréal – 1 Place du Coeur Battant – BP 10039
95038 Cergy-Pontoise Cedex tél 06 84 72 52 96
secretariat@rsch.fr www.rsch.fr
siret n° 422 522 185 00020

SMS

(Sections Multiactivités Séniors)

Pour tout renseignement : secretariat@rsch.fr
0684725296

Cette activité, animée par des animateurs bénévoles ayant reçu une formation, vous est proposée (hors vacances scolaires)

Chaque mardi: de 13h30 à 14h45 et de 15h à 16h30
à la Salle Georges Brassens à Menucourt

Vous voulez pratiquer une activité physique, mais vous rencontrez des difficultés à suivre les cours proposés par votre club, le SMS est fait pour vous.

Il s'agit d'être toujours en activité par des mouvements simples, répétitifs, modérés et sécurisés, alliant équilibre, souplesse, force et endurance. Les difficultés de chacun sont prises en compte.

Les cours durent environ 1h30 :
- 10 à 15 mn mn d'échauffement
- 1er atelier de 30 mn
- 2eme atelier de 30 mn
- séance d'étirement 10 à 15 mn

Cette activité sera dispensée par des animateurs bénévoles qui ont suivi une formation.

Coût forfaitaire de cette activité : 5 € pour l'année.