



Club de la Retraite Sportive et Culturelle de l'Haut-Ille

Mairie de Vauréal – 1 Place du Cœur 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
06 84 72 52 96

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

Chaque mardi: de 13h45 à 15h et de 15h15 à 16h30
à l'Ecole des Sablons à Vauréal

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.