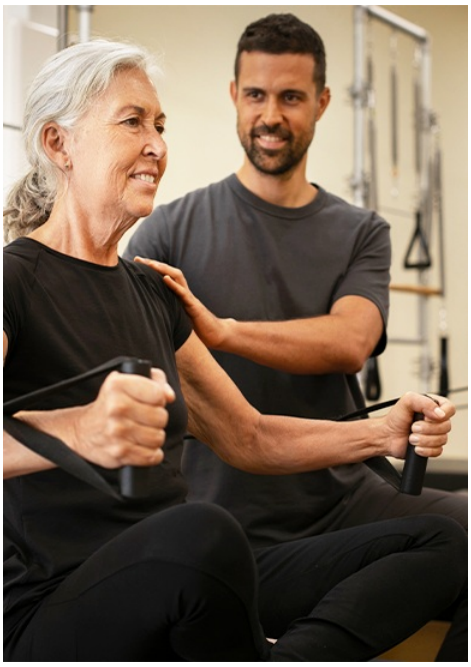

**10**
OCT.

09h30 à 16h00
Complexe Sportif Haby Niaré
Centre Commercial Mantes 2
78200 Mantes-la-jolie

SPORT

# MANTAISPORT - SÉANCES SENIORS - OCT 2025

Gratuit - Sur inscription

Et si vous preniez rendez-vous avec votre santé et votre forme physique ?

C'est ce que la Ville vous propose avec le dispositif Mantaisport.

Participez à 1 RDV chaque mois.

Séances Seniors

Le dispositif **Mantaisport** poursuit sa mission : promouvoir l'activité physique et garantir à chaque habitant un accès facilité au sport, quels que soient son âge ou son niveau. Ce programme repose sur trois objectifs essentiels : **sensibiliser le public aux bienfaits de la pratique sportive, faire découvrir de nouvelles disciplines et assurer l'accessibilité des activités à tous**.

Dans ce cadre, une journée spécialement dédiée aux **Seniors** est organisée le **vendredi 10 octobre**. L'événement propose deux séances adaptées et encadrées par des professionnels, conçues pour favoriser la santé, l'autonomie et le bien-être des participants.

Au programme :

- **Parcours de motricité et coordination** : pour améliorer équilibre, réflexes et mobilité.
- **Renforcement musculaire autour des gestes du quotidien** : afin de maintenir force et autonomie dans les activités essentielles.

Deux créneaux sont proposés :

- **9h30 à 11h30** au **Complexe Sportif Haby Niaré**
- **14h à 16h** à la **Résidence Clérisse**

Ouvert exclusivement au **public senior**, l'événement se déroule en petit groupe afin de garantir un suivi attentif et personnalisé. Chaque séance est accessible **sur inscription**, avec une capacité limitée à **20 places** par atelier.

- Vendredi 10 octobre
- Complexe Sportif Haby Niaré (matin) & Résidence Clérisse (après-midi)
- 9h30–11h30 | 14h–16h
- Public sénior | 20 places par séance | Sur inscription

Une belle opportunité de rester actif, de partager un moment convivial et de prendre soin de sa santé !

**Information et inscription :**
ds@manteslajolie.fr
**et 01 34 78 99 26**