

Ouvert à tous sur inscription
Transport en minibus ou covoiturage
Participation gratuite
Places limitées

Association Ségala-Limargue
46120 LEYME
Tél : 05 65 38 98 17



ASSOCIATION
SÉGALA-LIMARGUE

E-mail :

association.segalalimargue@wanadoo.fr

Site internet :

www.association-segala-limargue.fr

Page Facebook :

www.facebook.com/association-segala-limargue

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS :
Athéna au 05 65 38 98 17

Ces activités sont réalisées dans le respect des
gestes barrières et des mesures sanitaires en vigueur



ASSOCIATION
SÉGALA-LIMARGUE

PROMENONS NOUS... dans les bois

Un programme de balades et d'activités physiques
accessibles à toutes et tous adapté aux seniors,
en douceur et en plein air
avec Athéna, éducatrice sportive.
Bougeons ensemble dans la convivialité et le partage !

C'est parti !

SAISON 2021 / 2022



Avec le soutien de la Conférence des Financeurs 46

PROGRAMME 2021-2022

Balade

Jedi 16 septembre 2021

SÉNAILLAC-LATRONQUIÈRE, Lac du Tolerne 10h-12h

15 minutes d'échauffement pour se mettre en jambe, 1h30 de balade autour du lac, à votre rythme et dans la convivialité, 15 minutes d'étirements pour terminer en douceur.

Yoga/Sophro

Jedi 30 septembre 2021

SAINTE-COLOMBE, Salle des fêtes 10h-11h30

Profitons des beaux jours d'automne pour se retrouver et faire un peu d'exercice. Cette séance adaptée sollicitera les muscles de votre corps en douceur tout en profitant d'un moment convivial. Accessible aux personnes à mobilité réduite.

IPNS—NPJVP

Balade

Jedi 07 octobre 2021

THÉMINETTES, Gariottes et Cazelles, 10h-12h

15 minutes d'échauffement pour se mettre en jambe, puis 1h30 de balade à votre rythme et dans la convivialité, 15 minutes d'étirements pour terminer en douceur.

Gym douce

Jedi 31 mars 2022

LACAM D'OURCET, Salle des Fêtes, 10h-12h

Pour se préparer en douceur aux futures sorties de la saison, une séance adaptée aux besoins et niveaux de chacun. Accessible aux personnes à mobilité réduite.

Balade

Jedi 14 avril 2022

THÉMINES, Le long de l'Ouyse 10h-12h

15 minutes d'échauffement pour se mettre en jambe, puis 1h30 de balade à la recherche de l'Ouyse sur le plateau calcaire de Thémines Le tout, à votre rythme et dans la convivialité, 15 minutes d'étirements pour terminer en douceur.

Balade

Jedi 12 mai 2022

ISSENDOLUS, Dolmens et Hôpital, 10h-12h

Prenons un grand bol d'air en passant par l'Hôpital... enfin celui en ruine de Beaulieu à Issendolus ! Ecoute, partage, et détente rythmeront ce moment passé ensemble non-loin des dolmens.

**N' OUBLIEZ PAS DE PRÉVOIR UNE BOUTEILLE
D'EAU, DES VÊTEMENTS CONFORTABLES ET
UNE PAIRE DE BASKETS !**

