

# LES SAISONS DE LA FORME

## EN FAMILLE

**Conserver son capital santé  
pour vivre mieux**



**L'Office du Sport Niortais vous propose de pratiquer  
le dimanche matin, seul ou accompagné,  
des activités sportives adaptées et à moindre coût**

### Informations :

officedusportniortais@gmail.com  
05.49.09.06.09

**Action labellisée "NIORT EN FORME"**



## Pourquoi faire de l'activité physique ?

Les études scientifiques ont prouvé que plus basse est la capacité physique, plus courte est l'espérance de vie en bonne santé.

Toute amélioration de la condition physique diminue le risque de mortalité de 12 à 17 % quel que soit le sexe.

Les méfaits de l'inactivité sont rapidement et durablement réversibles avec une pratique régulière d'une activité physique.

Outre les bienfaits sur la santé, pratiquer une activité physique c'est aussi améliorer son bien-être mental et social.

## Que me propose-t-on ?

L'Office du Sport Niortais, en partenariat avec la Ville de NIORT et les associations sportives niortaises, vous aide à vous maintenir en bonne forme physique.

Des activités sportives vous sont proposées le dimanche matin de 10 h à 11 h et/ou 11 h à 12 h à la salle de sport de Pissardant (rue de Pissardant, derrière le Lycée Gaston Barré). Vous pratiquerez différents sports qui seront adaptés à vos capacités et vous serez encadrés par des éducateurs sportifs diplômés.

Vous pouvez venir seul, en famille (à partir de 6 ans) ou entre amis, le principal étant que chacun y trouve du bien-être.

## Quel est le coût ?

	1 h/sem.	2 h/sem.
A la séance (prix par personne)	2 €	3 €
Passeport pour l'ensemble de la période (individuel)	10 €	15 €
Passeport pour l'ensemble de la période (famille jusqu'à 4 personnes)	15 €	20 €

*Gratuité pour les mineurs*

***Les seniors qui sont inscrits au Pass'Sport Senior Actif pourront accéder gratuitement aux activités dans la limite des places disponibles.***

Modalités de règlement : Chèques ou espèces  
Pour les inscriptions à la séance : le jour de la séance  
Pour les inscriptions sur toute la période : le jour de la première séance

## Quel est le programme ?

Dimanche 13 octobre : Basket santé	Dimanche 1 <sup>er</sup> décembre : Self défense
Dimanche 20 octobre : Stretching	Dimanche 8 décembre : Aïki Taïso
Dimanche 10 novembre : Gymnastique japonaise	Dimanche 15 décembre : Gymnastique japonaise
Dimanche 17 novembre : Aïki Taïso	Dimanche 12 janvier : Fitness
Dimanche 24 novembre : Fitness	

## Comment m'inscrire ?

Vous avez le choix :

- Grâce au bulletin ci-contre à adresser selon le choix :
  - o Par courrier à : Office du Sport Niortais/Niort Associations  
(Les saisons de la Forme)  
Maison des associations – 12 rue Joseph Cugnot - 79000 NIORT
  - o Par courriel à l'adresse suivante : [officedusportniortais@gmail.com](mailto:officedusportniortais@gmail.com)
- Par téléphone : 05.49.09.06.09 (demander Fatima MADIER ou Stéphanie DELGUTTE)
- Sur le site de la Ville de NIORT

## De quoi ai-je besoin ?

Vous n'avez besoin que de peu de choses : une tenue sportive, des baskets et une bouteille d'eau.

## BULLETIN D'INSCRIPTION

Les saisons de la forme – 13 octobre 2019 au 12 janvier 2020

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Né(e) le : .....

Tel : .....

Courriel : .....

### Je décide de m'inscrire

- En individuel  
 à la séance  pour la période complète
- En famille (4 personnes maxi)

Membre de la famille n° 2 :

Nom et Prénom..... né(e) le : .....

Membre de la famille n° 3 :

Nom et Prénom..... né(e) le : .....

Membre de la famille n° 4 :

Nom et Prénom..... né(e) le : .....

### aux séances suivantes (merci de cocher les jours et le choix des horaires) :

<b>13 octobre</b> (basket santé)	<input type="checkbox"/>	10 h à 11 h (1 h)	<input type="checkbox"/>	11 h à 12 h (1 h)	<input type="checkbox"/>	10 h à 12 h (2h)
<b>20 octobre</b> (stretching)	<input type="checkbox"/>	10 h à 11 h (1 h)	<input type="checkbox"/>	11 h à 12 h (1 h)	<input type="checkbox"/>	10 h à 12 h (2h)
<b>10 novembre</b> (gymnastique japon.)	<input type="checkbox"/>	10 h à 11 h (1 h)	<input type="checkbox"/>	11 h à 12 h (1 h)	<input type="checkbox"/>	10 h à 12 h (2h)
<b>17 novembre</b> (aïki-taïso)	<input type="checkbox"/>	10 h à 11 h (1 h)	<input type="checkbox"/>	11 h à 12 h (1 h)	<input type="checkbox"/>	10 h à 12 h (2h)
<b>24 novembre</b> (fitness)	<input type="checkbox"/>	10 h à 11 h (1 h)	<input type="checkbox"/>	11 h à 12 h (1 h)	<input type="checkbox"/>	10 h à 12 h (2h)
<b>1<sup>er</sup> décembre</b> (Self défense)	<input type="checkbox"/>	10 h à 11 h (1 h)	<input type="checkbox"/>	11 h à 12 h (1 h)	<input type="checkbox"/>	10 h à 12 h (2h)
<b>8 décembre</b> (aïki-taïso)	<input type="checkbox"/>	10 h à 11 h (1 h)	<input type="checkbox"/>	11 h à 12 h (1 h)	<input type="checkbox"/>	10 h à 12 h (2h)
<b>15 décembre</b> (gymnastique japon.)	<input type="checkbox"/>	10 h à 11 h (1 h)	<input type="checkbox"/>	11 h à 12 h (1 h)	<input type="checkbox"/>	10 h à 12 h (2h)
<b>12 janvier</b> (fitness)	<input type="checkbox"/>	10 h à 11 h (1 h)	<input type="checkbox"/>	11 h à 12 h (1 h)	<input type="checkbox"/>	10 h à 12 h (2h)

