

VILLE DE LA VERRIÈRE

Activités sportives municipales

La Ville de La Verrière propose tout au long de l'année des activités sportives à destination des enfants, des adolescents, des adultes et des seniors.

Ecole des sports :

3-11 ans

Des activités sportives variées, organisées sous forme de cycles pour permettre aux enfants, garçons et filles, de découvrir 10 sports dans l'année. Encadrement par les éducateurs sportifs de la ville.

Pour les 3-5 ans :

Soit le mercredi de 9h00 à 10h00

Ou le samedi de 9h30 à 10h30

Pour les 6-8 ans :

Le mercredi de 10h15 à 11h45

Pour les 9-11 ans :

Le samedi de 10h45 à 12h15

Tarif : 40€ l'année pour les verriérois et 50€ pour les non Verriérois.

Renseignements et inscriptions auprès du service Sport et Vie Associative :

01 30 13 76 24

Gym douce seniors :

A partir de 55 ans, une activité de gym douce, tous les vendredis (hors vacances scolaires), de 10h15 à 11h30 au Gymnase de la Fraternité.

Une activité physique régulière permet de lutter contre la sédentarité, prévenir les troubles respiratoires, prendre soin de son cœur, préserver la mobilité des articulations, entretenir la souplesse, maintenir la force et protéger le corps dans la vie quotidienne.

Exemples d'activités :

- Mouvement d'équilibre et de coordination, latéralisation
- Jeux collectif adaptés
- Parcours et travail d'appui
- Jeu de réflexe et de précision (tennis de table, badminton, tir à l'arc)

Tarif : 40€ l'année pour les verriérois et 50€ pour les non Verriérois.

Le pass sanitaire est obligatoire pour participer à l'activité.

Renseignements et inscriptions auprès du service Sport et Vie Associative :

01 30 13 76 24

Documents

[Fiche de renseignements 2018-2019](#)

[calendrier des cycles sportifs de l'école des sports](#)