

Plateforme, sport, santé, bien-être

Parc des sports et de l'amitié

04.68.90.30.18

Horaires d'ouverture :
Du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00
et de 14h00 à 17h30

Inscriptions pour la randonnée
le mercredi matin
à partir de 9h à la plateforme



SPORT
SANTÉ
BIEN-ÊTRE

Plateforme sport, santé, bien-être



SÉNIORS

ATELIERS SPORTIFS

Découvrir une activité physique encadrée par des professionnels. Activités axées sur la **forme**, l'**adresse** et la **randonnée**.
Découvrir le patrimoine culturel.

Activités proposées

Tir à l'arc - 15 €
Marche nordique - 15 €
Golf - 20 €
Badminton - 15 €

Informations

Séances de 1h30 à 2h.
Cycles de 6 à 7 séances de découvertes sportives.

RANDONNÉES

De septembre à juin

Rendez-vous parking du théâtre à 14 h

Les lundis : allure soutenue } durée 3h
Les jeudis : allure modérée }

Les mercredis : marche de 2h maxi : allure souple

Gratuit

VENDREDIS DÉCOUVERTES

Découvrir et apprécier les richesses du patrimoine narbonnais.

2 vendredis par mois
Sans inscription
Rendez-vous sur site à 9h

Gratuit

AINÉS

ACTIVITÉS PROPOSÉES

Gymnastique douce
Gym équilibre

INFORMATIONS

Séance de 1h à 1h30.

Gratuit

Inscription à l'année .

Rendez-vous sur site (Moulin de Gua, Gymnase, Montmorency ou Narbonne-Plage).

Possibilité d'une navette entre le Moulin de Gua et le gymnase Montmorency.

LIEUX D'ACTIVITÉS

Les mercredis : salle Tramontane à Narbonne – Plage
Les jeudis : caserne Montmorency

OBJECTIFS

Diminuer les **facteurs de chute**, vieillir en forme et lutter contre la **perte d'autonomie** et la **sédentarité**.

SPORT SUR ORDONNANCE

OBJECTIFS

De l'activité physique pour lutter contre les maladies chroniques

La plateforme sport, santé, bien-être propose des activités physiques et sportives adaptées à votre pathologie sur **prescription médicale**.

Vous souffrez de **maladie cardiovasculaire**, de **diabète**, de **cancer**, de **surpoids**, d'**obésité**, d'**hypertension** ?

Parlez-en à votre médecin.

Cycle de 3 mois , 2 à 3 séances par semaine
25 euros

Inscriptions sur rendez-vous
06.73.70.25.18

ACTIVITÉS PROPOSÉES

Cardio en salle
Qi gong
Marche nordique
Renforcement

Taï chi
Gym équilibre
Gym après cancer
Stretching