

## découvrir le swingolf un sport ludique et facile, avec le club des retraités



découvrir le swingolf un sport ludique et facile, avec le club des retraités

Le Club des retraités sportifs du Mirandais et de l'Astarac (CRSMA) sera présent au forum des associations qui sera organisé samedi 14 septembre, de 10 heures à 17 h 30, au parc municipal des sports de la ville. Le CRSMA propose aux seniors de plus de 50 ans quatre activités sportives. Le forum sera l'occasion de rencontrer l'équipe qui répondra à toutes les questions.

Les bienfaits de l'activité physique sur la vitalité, le mieux-être et la qualité de la vie quotidienne ne sont plus à démontrer. Affilié à la Fédération nationale de la retraite sportive, le club offre quatre activités : la marche nordique le lundi, de 17 heures à 18 heures, la gym "maintien en forme" le mardi, de 18 h 30 à 19 h 30, la gym "zen" le jeudi, de 15 h 45 à 16 h 45 et de 17 heures à 18 heures, et enfin le swin golf les lundis et jeudis, de 14 heures à 16 h 30.

Le swin golf c'est quoi ?

Comme le golf, le swin golf se pratique sur un terrain rustique avec un seul club à trois faces et une balle souple. C'est un loisir golfique économique, d'apprentissage rapide, sans danger, un jeu d'adresse et de concentration. C'est aussi "une bonne activité pour faire de la marche".

Les activités sont encadrées par des animateurs bénévoles titulaires d'un diplôme fédéral et d'un diplôme de prévention et secours civique de niveau 1 (PCS1). La licence annuelle de 65 euros donne un accès illimité aux activités et une assurance.

Convivialité non compétitive

Dans une ambiance conviviale et sans compétition, les activités sportives variées et complémentaires sont adaptées à la condition physique de chacun, sollicitent et maintiennent différentes capacités : force, souplesse, équilibre, coordination, coopération, mémorisation et endurance. Tout ce qu'il faut pour rester en forme, retarder les effets du vieillissement et préserver son capital santé.

Renseignements par mail ([crsma6723@gmail.com](mailto:crsma6723@gmail.com)) ou auprès du secrétariat, au 06.85.46.50.33.