

## La tête et les jambes

Bien entretenues avec le club des retraités sportifs



La tête et les jambes

Le club des retraités sportifs du Mirandais et de l'Astarac vous ouvre ses portes pour cette nouvelle saison avec à sa tête Francis Bérino. Le club fait partie du CODERS, le comité départemental de la retraite sportive lui-même affilié à la fédération française de la retraite sportive. Cette fédération et par conséquent le CODERS, est agréée par le ministère chargé des sports exclusivement destinée aux 50 ans et plus.

La santé avant tout, tel est le maître mot du comité et sous toutes ses formes en alliant le partage et la convivialité. Vous êtes suivi médicalement par une commission au sein du comité afin que vous continuiez à développer votre envie de garder la forme, loin de toute compétition officielle.

On garde la forme physique et cérébrale, et le club Mirandais vous apporte le complément aux autres activités que vous pratiquez par ailleurs. Coté sport, la marche nordique, le swin golf, l'aquagym, la randonnée pédestre et la gymnastique douce toujours encadrés par des animateurs diplômés de la fédération.

Coté cérébral, plusieurs activités vont être mises en place progressivement avec notamment l'informatique le mardi après-midi et la danse en ligne et de loisirs. Le club recherche des animateurs bénévoles qui seront formés pour enseigner les danses traditionnelles. Vous pouvez contacter Francis Bérino au 06 82 83 22 95 pour vous inscrire aux activités et pourquoi-pas vous investir au sein du club en tant qu'animateur.

Une permanence est tenue tous les mardis à 14h00, salle Astarac 2, .place d'astarac à coté du Café Glacier



P1010325.JPG



P1010323.JPG