

## Activités sportives pour les seniors

Les services seniors et sports proposent à tous les Magnycoises et Magnycois de 60 ans et plus des activités sportives :



- **Cours d'aquagym**, les lundis et jeudis, dispensé par un professionnel à la piscine intercommunale Alex Jany de Chevreuse. Un sport doux à la portée de chacun, qui permet de réaliser un entraînement très complet. L'eau qui entoure le corps permet d'amortir les mouvements, et réduit quasiment à zéro le risque de blessures. Par ailleurs, il n'est pas nécessaire de savoir nager, puisque l'aquagym se pratique dans un bassin peu profond.
- **Cours de gymnastique d'entretien**, le mardi à la salle Trait d'union puis au gymnase Auguste Delaune et le vendredi, à la MJC Mérantaise. Dans une ambiance détendue, des cours de gymnastique dynamique, encadrés par le service des sports de la Ville, vous permettront d'entretenir, développer et stimuler vos capacités physiques. Vous travaillerez sur l'équilibre, la coordination, la mémorisation... nécessaire à votre bien-être.

### Infos pratiques

Vous devez vous présenter, lors de votre inscription, avec :

- Une copie de l'Avis d'imposition 2024 pour les revenus 2023.
- Un certificat médical de moins de 3 mois précisant "apte à l'aquagym" ou "apte à la gymnastique".
- Le montant de votre cotisation annuelle (si paiement par chèque, le libeller à : "Régie recettes sports"):
  - Aquagym : 35 à 277 euros (tarif calculé au taux de participation)
  - Gymnastique (tarif selon l'application du quotient familial) :
    - pour un cours, de 21,45 à 165,95 euros
    - pour deux cours, de 26,81 à 207,41 euros

### Documents

[Autorisation à l'image](#)

[fiche inscriptions Gym senior 2024-2025](#)

[Reglement intérieur gym senior 2024-2025](#)

### Liens utiles

[Service des sports](#)

## Contact

Renseignements pratiques  
Service des sports - Gym senior  
Hôtel de Ville  
Place Pierre Bérégovoy

Service seniors Tél. : 01 30 52 22 00 ou Service des sports Tél. : 01 39 44 71 58