

## 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 :

La reprise de la gymnastique senior se fera le mardi 23 septembre et le vendredi 26 septembre.



- **Cours d'aquagym**, les lundis après-midi (14h-15h et 15h-16h) et les jeudis après-midi (14h-15h), 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. Inscription au Centre Social Albert Schweitzer le mardi 9 septembre 2025 à partir de 9h30.
- **Cours de gymnastique d'entretien**, le mardi à la salle Trait d'union 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. Inscription en mairie au bureau du service des sports à partir du 25 août 2025.

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

- Une copie de l'Avis d'imposition 2025 pour les revenus 2024.
- 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 : 40,50 à 323,50 euros (tarif calculé au taux de participation)
  - Gymnastique (tarif selon l'application du quotient familial) :
    - pour un cours, de 21,66 à 167,61 euros
    - pour deux cours, de 27,08 à 209,48 euros

## Infos pratiques

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

- Une copie de l'Avis d'imposition 2025 pour les revenus 2024.
- 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 : 40,50 à 323,50 euros (tarif calculé au taux de participation)
  - Gymnastique (tarif selon l'application du quotient familial) :
    - pour un cours, de 21,66 à 167,61 euros
    - pour deux cours, de 27,08 à 209,48 euros

## Documents

[Autorisation à l'image](#)

[Reglement intérieur gym senior 2025-2026](#)

[fiche inscription GYM SENIOR 2025-2026](#)

## 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