



ASSOCIATION MAURIENNE SENIORS

Maurienne Seniors est un club associatif loi de 1901 affilié à la Fédération Française de la Retraite Sportive (F.F.R.S) qui propose des activités sportives aux habitants de la Maurienne

MS respecte les objectifs et la charte de la FFRS :

- Favoriser le développement de la pratique des activités physiques et sportives réservées aux personnes de + de 50 ans ;
- Valoriser la préservation du capital santé des pratiquants sportifs et défendre le concept Sport Senior Santé® ;
- Promouvoir la convivialité par la pratique en groupe d'activités physiques et sportives.

Adhésion

- Inscription en ligne sur le site de FFRS

<https://ffrs360-crm.my.site.com/licencie/>

- Le versement d'une cotisation annuelle (01^{er} septembre au 31 août) permet de pratiquer toutes les activités proposées par le club

Activités (Voir tableau annuel détaillé sur le site)

Les activités au sein de MS sont de deux types

Activités d'intérieur

Gymnastique
Gym zen
Aquagym
Danses (country, ligne, salon)
Tai-Chi
Qi Gong
Activ'mémoire
Yoga
Jeux de société
Jeux de cartes
Tir à l'arc

Activités de plein air

Randonnée pédestre
Raquettes
Marche sur chemins enneigés
Ski de fond
Ski de piste
Marche nordique
Marche de proximité
Vélo
Pétanque

Encadrement des activités

Les activités sont encadrées par des animateurs bénévoles, qualifiés, titulaires du brevet délivré par la FFRS pour l'activité concernée et des professionnels (yoga et aquagym).

Association Maurienne Seniors
Centre Louis Armand - 1 rue Louis Sibué
73300 Saint Jean de Maurienne
maurienneseniors.presid@gmail.com
maurienneseniors.secretariat.fh@gmail.com
<https://maurienneseniors.legtux.org/>