

# SENIORS : le capital santé vaut de l'or

Profitez de votre temps libre pour mieux vieillir par le sport.  
Pour votre bien-être, la Retraite Sportive du Gers vous propose pour :

- ♦ Préserver le CORPS :
  - Des activités physiques :
    - Régulières, raisonnées et diversifiées
    - Adaptées à chacun
    - Sportives mais sans compétition
    - Encadrées par des animateurs fédéraux
- ♦ Conserver la SANTÉ :
  - Tonicité
  - Souplesse
  - Endurance
  - Respiration
- ♦ Tonifier l'ESPRIT :
  - L'accueil, l'amitié et la convivialité
  - Rencontres au moindre coût
  - Sans esprit de compétition
  - La découverte de nouvelles disciplines
  - Anti sédentarité
  - Développement personnel

## AMENEZ VOS AMIS

Consultez notre site internet : [www.coders32.com](http://www.coders32.com)

# SPORTEZ VOUS BIEN AVEC LE CODERS 32



Jeudi 18 Avril 2019



## Portes Ouvertes à la Journée Départementale Retraite Sportive 32

**LOUBERSAN**  
Salle des Fêtes  
à partir de 8h30

Comité Départemental de le Retraite Sportive (CODERS 32)  
Maison du Sport : 36, rue des Canaris – 32000 AUCH  
☎ 05 62 05 91 41  
✉ : [coders32@orange.fr](mailto:coders32@orange.fr) – 🌐 : [www.coders32.com](http://www.coders32.com)  
*(Agrément jeunesse et sports n° 34 S 206)  
Affilié à la FFRS, reconnue d'utilité publique  
avec son label Sport-Senior-Santé*

# PROGRAMME DE LA JOURNÉE

## Amenez :

Vos tenues de marche

Vos chaussures pour danser

## Diverses animations

08 h 30 : Accueil des participants (café offert)

09 h 00 : Mot d'accueil et déroulement de la journée

09 h 30 : Ouverture des activités (voir détail)

12 h 00 : Accueil des Personnalités

12 h 30 : Repas tirés du sac (apéritif et café offerts)

13 h 30 : Réunion des animateurs gersois au café

## Venez avec :

Votre pique-nique

Votre bonne humeur

### Les Activités Sportives de la matinée :

**Randonnées Pédestres :**  
2 circuits (6 et 10 kms)



**Tir à l'arc** (en extérieur)

**Cyclotourisme**



**Marche nordique**



**Gymnastique douce, Gi Qong** (en salle)

**Swin Golf** (en extérieur)



*Pour plus de renseignements :*

 05 62 05 91 41

### Les Activités Sportives de l'après-midi :

**Tir à l'arc** (en extérieur)



**Marche nordique**

**Disc Golf** (en extérieur)

**Pétanque** (en extérieur)



**Tennis de table** (en salle)

**Danses de loisirs, ludiques  
et Country** (en salle)



**Quilles, Jeux d'adresse** (en extérieur)

*Fin des activités à 17 h 00 environ*