



SPORT, SANTÉ

Journée sport santé en vallée de l'Hérault le 30 avril à Plaissan

Dimanche 30 avril, venez essayer des activités sportives adaptées à votre âge et vous informer sur le sport santé, avec le matin un nouveau circuit de randonnée de 11 km à découvrir et jusqu'à 17h des stands et animations avec différentes associations. Une journée pour tous les seniors des 28 communes de la vallée de l'Hérault.

Publié le 05 avril 2023

Dimanche 30 avril, le service des sports de la Communauté de communes Vallée de l'Hérault et la commune de Plaissan organisent ensemble la première journée intercommunale sport santé à destination des seniors des 28 communes du territoire. Cet événement s'inscrit dans la dynamique du label "Terre de jeux 2024" porté par l'intercommunalité.

Au programme, le matin une randonnée de 11 km sur un nouveau circuit aménagé au départ de Plaissan et, de la fin de matinée à la fin d'après-midi, un village d'activités où différentes associations et organismes proposeront des conseils, découvertes, initiations pour se maintenir en forme et en bonne santé par une pratique sportive adaptée.

Le programme de la journée

8h30 Pour bien démarrer : réveil musculaire proposé par le foyer rural de Plaissan

Entre 8h et 10h Départ de la randonnée Randonnée 11 km « Les Balcons de Saint Mamert » Un tout nouveau circuit à découvrir au départ de Plaissan qui monte aux ruines de l'abbaye de Saint-Mamert entre Plaissan et le hameau de Cabrials pour profiter d'une magnifique vue sur la vallée.

12h : pour récupérer étirements avec Anaya Yoga

12h30 : apéritif offert à tous les participants

Repas sur place : Encornets farcis avec riz - Tarte aux pommes – 12€. Par le foodtruck Le bec gourmand.

Réservation par téléphone au 06 78 87 97 61 au plus tard le 24 avril en précisant « Évènement CCVH ». Apportez vos couverts ! Assiettes, couteaux, fourchettes, verres.

Entre 11h et 17h – village d'activités :

- ▶ Hérault Sport – atelier sport santé ·
- ▶ Gignac Canoë Kayak – tente info Dragonboat (accompagnement cancer du sein) ·
- ▶ Anaya Yoga – Yoga ·
- ▶ Saint-André Basketball Cœur d'Hérault – basket
- ▶ Arc Club Vallée de l'Hérault – tir à l'arc
- ▶ Centre équestre Equi-P – parcours avec poneys menés à la longe
- ▶ Bowling Club Gignac – Bowling géant
- ▶ Cycl'One – atelier de remise en selle avec vélos électriques
- ▶ Hapax – activités physiques adaptées
- ▶ Homo Ludens - jeux de société sport cérébral
- ▶ Escale bien être Gignac Ligue contre le cancer – information accompagnement patients atteints du cancer ·
- ▶ Association Ma Vie – diagnostics capacité à la reprise du sport
- ▶ Agirc Arcco – informations sur les dispositifs possibles pour les retraités

Projet de Plaisance – informations sur les activités du futur
Office de Tourisme Intercommunal – informations tourisme et loisirs
Mairie de Plaisance – informations services de la commune
Informations : CCVH 04 67 57 04 50 - contact@vallee-herault.fr

PRÉCÉD

≡ RETOUR À LA LISTE



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES VALLÉE DE L'HÉRAULT
BP 15 - 2 PARC D'ACTIVITÉS DE CAMALCÉ
34150 GIGNAC

HORAIRES D'OUVERTURE : DU LUNDI AU JEUDI DE 8H30 À 12H ET DE 14H À 17H30 ET LE VENDREDI DE 8H30 À 12H30 ET DE 14H À 17H

☎ 04 67 57 04 50

@ CONTACTEZ-NOUS

