

# SENIORS À L'UFOLEP

À travers son slogan "tous les sports autrement", l'UFOLEP affirme sa volonté de s'adapter aux différentes évolutions des publics. L'UFOLEP s'inscrit comme acteur du "vieillir sans incapacité" et lutte contre toutes les formes d'inactivité.

Cette action "Séniors Soyez Sport" est à destination d'un public mixte sédentaire et plus de 60 ans.

Les ateliers « Séniors Soyez Sport » ont pour objectifs :

- de favoriser le bien être des participants par l'activité sportive
- de permettre l'entretien des capacités physiques en s'amusant
- de faciliter les relations amicales entre les participants
- de créer une dynamique collective dans chaque atelier

A raison d'une séance par semaine, l'UFOLEP propose une diversité d'activités durant les séances, toujours adapté au public des séniors. L'éducateur sportif met en place des activités classiques d'entretien du corps et de renforcement musculaire (gymnastique douce, atelier d'équilibre, relaxation...), des activités de pleine nature (randonnées, initiation tir à l'arc...), des activités ludiques collectives (jeux de ballons...).

Des créneaux sont disponibles dans tout le département de l'Oise, à des tarifs différents.



## AGENDA :

La semaine bleue :

du 3 au 9 octobre 2022

Color' ta ther:

dimanche 20 novembre 2022

Piscine à Savignies

16 novembre 2022 / 15 mars 2023

Olympiades : Mardi 20 juin 2023

Stage multisport séniors :

du 17 au 19 juillet 2023

Bivouac séniors : date en attente

(2 jours) marche nordique confirmée



**CONTACT :**

03.44.15.32.07

[ufolep@laligue60.fr](mailto:ufolep@laligue60.fr)

FB : Comité Ufolep Oise

IG : ufolep60oise

**SÉNIORS SOYEZ SPORT!**

- Favoriser le bien-être
- Entretien des capacités physiques
- Relations amicales entre participants

**AGENDA 2022/2023**

\*projet labelisé Picardie en forme

**SENIORS SOYEZ SPORT**  
ufolep  
TOUS LES SPORTS AUTREMENT OISE

la ligue de l'enseignement  
un autre sport, les mêmes valeurs

ufolep  
TOUS LES SPORTS AUTREMENT OISE

Beauvais  
CŒUR DE L'OISE, CŒUR DE VIE!

MINISTÈRE DES SOLIDARITÉS ET DE LA SANTÉ  
ENTRETIEN, PRÉSERVER, PROTEGER  
www.gouvernement.fr

MÉDICA-SPORT  
Sur un sport, il n'en faut pas deux  
www.medicaspport.com

# PLANNING

Possibilité de participer à plusieurs cours par semaine

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENREDI
<b>BEAUVAIS</b> Salle de remise en forme 9h30-11h30	<b>VILLERS ST SEPULCRE</b> 9h30-10h30 Salle des fêtes	<b>BONLIER</b> Salle Polyvalente 9h30-10h30	<b>JONQUIERES</b> 9h30-10h30
<b>SAVIGNIES</b> Salle des 3 villages 10h00-11h00	<b>BEAUVAIS</b> Maison de Ther 10H00-11H00	<b>BEAUVAIS</b> Salle Jean Moulin 10h00-11h00	<b>BRENOUILLE</b> 10h30-11h30
<b>CHEVRIERES</b> Gymnase 11h15-12h15	<b>BEAUVAIS</b> Maison de Ther 11H00-12H00	<b>BERTHECOURT</b> Salle Polyvalente 9h30-10h30	<b>ST MARTIN LE NOEUD</b> Salle des fêtes 10h30 -11h30
<b>MONCHY ST ELOI</b> Gymnase 13h45- 14h45	<b>LORMAISON</b> Salle de sport 11h00-12h00	<b>VERDEREL</b> Salle des fêtes 14h00 - 15h00	
<b>ARSY</b> Salle des Fêtes 13h45-14h45	<b>CREIL</b> Salle Voltaire 11h00-12h00		
<b>CLERMONT</b> Centre socio Culturel 14h00 - 15h00	<b>ONS EN BRAY</b> Salle multisport 13h45-14h45		
	<b>FOURNIVAL</b> Salle des Fêtes 14h30 - 15h30		



# AQUASPORT

\*ouvert à tous, adhérents et extérieurs

Des éducateurs de l'UFOLEP disponibles rien que pour vous. Une plus value pour votre capital santé !



1h de détente lors de nos après-midi **AQUASPORT** à la piscine de Savignies avec de l'aquagym et de la gym renfo au bord de la piscine.

16 novembre 2022 / 15 mars 2023



# SÉJOUR SÉNIORS

18 au 21 avril 2023

Notre séjour se déroulera à Dinard du mardi 18 au vendredi 21 avril 2023 au sein du centre sportif de Bretagne.

(45 places disponibles)



Venez participer à 4 jours d'activités sportives et culturelles. Pension complète et soirées animées.

