

# La Retraite sportive : pour garder forme et santé en toute convivialité

La Retraite sportive du Valdahon est une association destinée aux plus de 50 ans qui ont envie de garder la forme et la santé. Pour pratiquer le panel d'activités adaptées, il faut une licence fédérale (50 €).

« Sportif de longue date ou avec l'envie de garder la forme, les activités proposées sont validées et suivies par une commission médicale », précise le président, M. Tallone. A la Retraite sportive, pas de compétition mais de la convivialité, du plaisir d'être actif et ensemble, plaisir de partager un moment de bien-être. L'encadrement est assuré par des animateurs qui ont suivi des stages de formation organisés par la fédération. Ainsi viennent d'obtenir leur diplôme Marie-Colette (danse), Maryse, André, Léon et Robert (marche nordique).

Les activités ont repris depuis quelques semaines pour le plus grand plaisir des adhérents de plus



**Les animateurs sont tous bénévoles.**

en plus nombreux.

Marche nordique : séances le mardi à 9 h et le vendredi à 13 h 30.

Danse en ligne : pour les confirmés, séances le mercredi de 15 h à 16 h ; pour les débutants, le mer-

credi de 16 h à 17 h

Tai-Chi-Chuan : le mercredi de 13 h 30 à 15 h.

**> Pour tous renseignements : tél.  
06 34 18 44 59**