

Happy Days de la retraite sportive, est une association multi activités, adaptée aux 50 ans et plus ; sans but lucratif ; elle est affiliée à la Fédération Française de la Retraite Sportive.

Toutes nos activités sont pratiquées avec sérieux et sécurité, en recherchant l'harmonie entre le corps et l'esprit dans la convivialité, le partage et les rencontres. Elles sont encadrées par des animateurs (trices) bénévoles et compétents (tes). Nos animateurs sont titulaires du brevet fédéral obtenu après plusieurs semaines de formation ainsi que du PSC1.

### Informations pratiques

Avoir plus de 50 ans. sans activité professionnelle.

Fournir un certificat médical .

Régler la cotisation annuelle de 50 euros pour toutes nos activités.

Cours découverte gratuit



## Happy Days de la retraite sportive

Maison des associations, Espace « Waldeck Rousseau »  
Bureau N°2 23, chemin de Palau 66700 Argelès sur mer



06 01 20 14 29

happydays.ass@gmail.com

Facebook : Retraitesportive Happydays

Ne pas jeter sur la voie publique

## Happy Days de la retraite sportive



## Les activités en salle :

### Gym maintien en forme

A pour but de mettre en route doucement toutes les fonctions de l'organisme., Il vous permet de faire un bilan sur votre forme du jour et d'optimiser vos performances.



La **gym douce** est basée sur l'exécution de mouvements accomplis en plénitude avec une prise de conscience du corps tout entier pour l'exécution de mouvements accomplis un réel bénéfice sur le bien-être.

La **line dance** contribue au maintien des capacités de mémorisation, d'équilibre et de coordination. La danse améliore la silhouette et accroît la résistance physique.



La **gym du cerveau** avec ;  
- L'Atelier remue méninges  
- L'Atelier jeux  
- L'Atelier théâtre ...

## Les activités extérieures :



Le **lundi: La marche nordique** est un sport de plein air qui consiste en une marche accélérée avec des bâtons spécifiques ( dérivé du ski de fond ) Elle permet de tonifier le corps, mieux respirer, fortifie les os et aide à l'amincissement.

Le **mercredi: Petite Randonnée** Marcher de manière régulière protège notre corps et fortifie notre mental.

Le **jeudi: Marche de Proximité.**

Le **vendredi: La randonnée** collective ne manque pas d'atouts. Outre son côté convivial, cette activité permet de maintenir une bonne santé générale, de prévenir les risques cardio-vasculaires, et l'ostéoporose.



*Ne pas jeter sur la voie publique*

Le **longe côte** est basé sur l'exécution de mouvements accomplis en plénitude avec une prise de conscience du corps tout entier pour un réel bénéfice sur le bien-être. Le longe cote est un sport complet et adapté à tous, quels que soient l'âge et le niveau sportif, et il se pratique en toute saison. « Le longe-côte agit à la fois sur les systèmes musculaire, respiratoire, cardiaque et circulatoire »



**Happy days de la retraite sportive**  
**C'est aussi :**

Nos participations aux différentes manifestations organisées par la ville, notamment le carnaval, la course de la Massane, le Téléthon, ainsi que nos animations en interne, les soirées, galettes, crêpes, halloween etc.