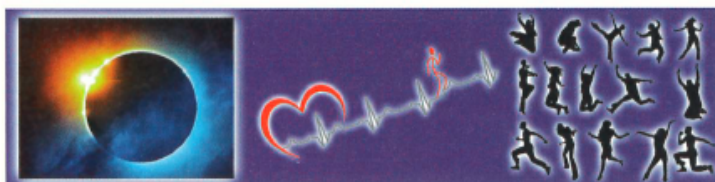


JEUNESSE & SPORTS

SPORT SANTÉ : ÇA BOUGE !

SANT' EQUINOX SPORT



10 montres connectées acquises par la Ville pour les seniors inscrits dans le dispositif Sport Santé pour mieux contrôler et évaluer encore les capacités de chacun !



SANT EQUINOX SPORT : UN PARCOURS SPORTIF ET UNE CONFÉRENCE LE 23 MARS !

Vous avez envie de vous remettre au sport mais vous pensez avoir passé l'âge ? Cette matinée est faite pour vous ! En partenariat avec les associations sportives, la Ville vous donne rendez-vous le 23 mars, à 9h, halle d'Occitanie, pour un parcours sportif dès 9h30, suivi d'une pause « hydratation » puis d'une conférence, « Sénior rime avec sport, pourquoi ? », proposée par des spécialistes du sport-santé et de la nutrition. Pensez à venir avec vos baskets ?!

Toutes les infos sur le sport-santé en ligne : <http://personnes-agees.fr>, rubrique prévention.



Les « séances tremplin » municipales de Sport Santé permettent aux personnes souffrant d'affections de longue durée de pratiquer des activités sportives adaptées à leur pathologie. Ces personnes peuvent ensuite poursuivre leur pratique au sein des associations : du Taï chi au karaté club, du tennis ou de la gymnastique pour gagner en souplesse et en équilibre, à la Tarnaise, par exemple.

En 2016, Lavour a obtenu le label « Ville active et sportive » et trois lauriers. Avec la victoire de notre club de rugby l'ASV, champion de France, le plan Sport Santé Lavour et la construction d'un centre aquatique intercommunal, la candidature de la ville au renouvellement de son label à l'ANDES est placée sous les meilleurs auspices... Résultats au mois de février !

JEUNESSE & SPORTS

VIE SPORTIVE



TROIS LAURIERS !

Lavoir de nouveau labellisée *Ville active et sportive*, avec 3 lauriers, par l'État, l'ANDES Association Nationale des Élus en charge du Sport et la FIFAS - Fédération Française des Industries Sport et loisir - ! Ce label confirme la forte implication de la ville pour le développement des activités physiques et sportives en direction du plus grand nombre.

SANT'ÉQUINOX SPORT : UNE 1^{RE} ÉDITION RÉUSSIE EN ANNONCE FORCÉMENT UNE SECONDE

Rendez-vous avait été donné aux personnes qui, avançant dans l'âge, avaient envie de se remettre au sport, en douceur et avec le sourire, lors d'une matinée « sport-santé » autour d'un parcours sportif décliné en plusieurs ateliers et suivie d'une petite pause « oranges pressées ». À l'issue, le service sport et jeunesse avait préparé une conférence en présence du Pr. Rivière, expert national de la santé par les activités physiques et la lutte contre la sédentarité. Ce dernier est notamment revenu sur la fameuse règle d'or des 3R - une activité physique Raisonnée, Régulière et Raisonnée- permettant à chacun de rester en forme le plus longtemps possible.

