



Association loi 1901 - 63240 Le Mont Dore  
Portable : 06.08.85.44.71 - Email : [t.air.aventure@orange.fr](mailto:t.air.aventure@orange.fr)  
Site : <http://tairaventure.jimdofree.com>

# JOURNAL des T'AIRIENS

## Juin 2022



Séniors



Trampoline



Infos



### JOURNEES DE DECOUVERTE :

- ACTIVITES PHYSIQUES
- DETENTE ET BIEN ETRE



Séniors

Cette année encore, à la suite de la demande du CLIC Pilote Local MAIA Senior Montagne, l'association intervient dans un cadre naturel pour proposer aux seniors de moins de 70 ans, des journées de découverte d'activités physiques, de détente et de bien-être.

Au programme de ces activités, nous leur proposons, une activité de Free Fit (Gym Nature, ensemble de renforcement musculaire et cardio en se servant du mobilier urbain ou des éléments de la nature), du Disc Golf (Ce sport "hybride" reprend les règles du golf mais au lieu de taper dans une balle avec un club, vous devez boucler un parcours en plaçant un disque dans un panier. Le tout en un minimum de lancers, tant qu'à faire.), du Speed Ball et du Pilates Nature.

Cette année les sites suivants ont été choisis :

- Bagnols (au camping municipal)
- Briffons terrain de foot
- Olby terrain de sport
- Murat le Quaire, l'idée sera de la marche nordique pour accéder au Tenon (Œuvre horizon Sancy) et d'associer activité physique et découverte artistique.



## Trampoline

Pour cloturer la fin de saison 2021-2022, les associations T'Air Aventure & Multi-Activités du Sancy, donnent rendez-vous aux enfants de la gymnastique, du Tir à l'arc et des autres sections, au trampoline parc de Clermont Ferrand.



Ce rendez-vous sera l'occasion de faire une Assemblée générale du club.

Un moment d'échange sera proposé aux parents des enfants ainsi qu'aux adhérents adultes.



## Infos

L'activité Free Fit de la Fédération Sports pour Tous, est une activité de pleine nature qui se fait sans ajout de matériel en se servant uniquement de son corps, de la nature et du mobilier urbain ou naturel.

Des formations sont organisées par le CR AURA Sports pour Tous, encadrées par Djef et Arlette. Un partenariat va bientôt être mis en place pour que l'ARSEPT finance un programme de 12 semaines.

Je vous invite donc à vous renseigner auprès des formateurs ou de vous rendre sur le site du CR AURA Sports pour Tous.

Associativement

Jean-François & Astrid