



ARS1

Créée en 1994 par la Conseillère Technique de la FFRS,( détachée du Ministère de la Jeunesse et des Sports ), située initialement Quai de Lesseps, à BAYONNE, et transférée depuis: Maison des Associations, Esplanade de Glain, à Bayonne,

L'Association de la Retraite Sportive de Bayonne permet aux seniors de pratiquer des sports adaptés, tels que

*randonnées pédestres, marche nordique, tennis, gymnastique douce, yoga, ski de fond et raquettes à neige, golf, bowling, pétanque, activités créatives.*

Les bienfaits de la pratique d'un sport ou d'une simple activité physique, le mieux être et la qualité de vie au quotidien ne sont plus à démontrer. Toutes les études scientifiques sur ce sujet sont concordantes.

Avec l'ARS vous pourrez débuter ou continuer une activité sportive adaptée à votre condition physique pour vous maintenir en pleine forme mais aussi pour le plaisir de partager une ambiance sympathique.

Les activités proposées par notre club sont variées et complémentaires.

Ces activités sont encadrées par des animateurs bénévoles qui ont suivi une formation au sein de la Fédération Française de la Retraite Sportive aussi bien dans le domaine de la sécurité que dans la pratique des disciplines dont ils sont responsables.

L'ARS est affiliée à la Fédération Française de la Retraite Sportive (FFRS) - reconnue d'utilité publique, et agréée par le ministère des Sports -.

La FFRS a développé dès 2007 le concept "Sport, Senior, Santé "

selon lequel une activité sportive régulière, modérée, adaptée et diversifiée permet de retarder les effets du vieillissement