

# LES JEUX *des seniors !*

12/06/25



10 € DE PARTICIPATION  
+ REPAS À PRÉVOIR

**9H30-17H30**  
**ÉVÈNEMENT SPORT-SANTÉ**

Découvertes  
Sensibilisations  
Activités physiques adaptées  
Ouvert aux séniors de +  
de 60 ans/ personnes des  
Maisons Sport-Santé



Scannez moi

Inscription obligatoire avant le 1 juin  
PARKING SUR PLACE - ARRÊT DE BUS  
LOUIS BOURDET

**RENSEIGNEMENTS**

**STADE ROBERT BOBIN**  
rue de paris 91070 BONDOUFLE

Réservations :  
**cm-sante@ufolep91.org**  
**07 66 32 58 57**



# LE PROGRAMME

**9H30-10H00**

Accueil des participants

**10H00-11H / 11H15-12H15\***

- Conférence Gestes qui sauvent
- Conférence Nutrition
- Conférence Bienfaits de l'activité physique
- Gestion des émotions / stress
- Marche d'orientation
- Marche nordique



*\*2 activités à choisir pour la matinée*

**12H30-14H**

Repas (non fourni)

**14H-14H45 / 15H-15H45 / 16H00-16H45\*\***

- Sarbacane
- Equilibre, relever du sol
- Sophrologie
- Discgolf (frisbee)
- Poullball (jeux collectif)
- Yoga assis
- Football marchant
- Danse/stretching
- Escrime / boxe
- Qi Gong

*\*\*3 activités à choisir pour l'après-midi*

**17H-17H30**

Collation et récompenses de fin de journée

10€ la journée et repas à prévoir  
Inscription via QR code, formulaire, email ou téléphone  
Evènement limité en nombre de places

Scannez moi

