



PROGRAMME BIEN VIEILLIR

Du Lundi 14 Septembre au Vendredi 16 Octobre 2026
BORMES ATOUT FORME



Jour	Horaire	Atelier	Lieu	Matériel Personnel
Vendredi 11 Septembre	INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS de 13h30 à 15h30 à la salle Bormisport Certificat médical + justificatif de domicile +assurance responsabilité civile obligatoire pour les réinscriptions et nouvelles inscriptions			
Lundi 14 Septembre	8h45-9h45	Entrainement pour l'ensemble du corps	Bormisport	Prendre tenue sportive, tapis et eau
	9h45-10h45	Entrainement pour l'ensemble du corps	Bormisport	Prendre tenue sportive, tapis et eau
Jeudi 17 Septembre	8h45-9h45	Travailler sur son équilibre	Bormisport	Prendre tenue sportive et eau
	9h45-10h45	Travailler sur son équilibre	Bormisport	Prendre tenue sportive et eau
Vendredi 18 Septembre	13h45-15h45	Atelier mémoire	Bormisport	Prendre stylo, crayon, gomme, lunettes de vue
Lundi 21 Septembre	Pas d'atelier			
Jeudi 24 Septembre	8h45-9h45	Circuit d'entretien physique	Bormisport	Prendre tenue sportive, tapis et eau
	9h45-10h45	Circuit d'entretien physique	Bormisport	Prendre tenue sportive, tapis et eau
Vendredi 25 Septembre	13h45-15h45	Revoir le code de la route	Bormisport	Prendre stylo, crayon, gomme, lunettes de vue
Lundi 28 Septembre	8h45-9h45	Renforcer le haut du corps	Bormisport	Prendre tenue sportive, eau et poids
	9h45-10h45	Renforcer le haut du corps	Bormisport	Prendre tenue sportive, eau et poids

Jeudi 1 ^{er} Octobre	8h30-11h30	Marche solidaire pour Octobre Rose autour du Trapan	Rdv sur le parking de Bormisport	Prendre tenue rose (Tee shirt rose ou accessoire rose), eau, chaussures de marche
Vendredi 2 Octobre	13h45-15h45	Jeux de société pour améliorer sa mémoire et atelier créatif pour octobre rose	Bormisport	Prendre lunettes de vue
Lundi 5 Octobre	8h45-9h45	Entretenir le bas du corps	Bormisport	Prendre tenue sportive, tapis et eau
	9h45-10h45	Entretenir le bas du corps	Bormisport	Prendre tenue sportive, tapis et eau
Jeudi 8 Octobre	9h30-11h00	Jeu de piste en équipe- Prévention Octobre rose	Rdv à l'Estelan à La Favière	Prendre lunettes de vue, tenue rose ou accessoire rose et baskets
Vendredi 9 Octobre	13h45-15h45	Atelier mémoire et recherche de recettes pour le goûter en rose	Bormisport	Prendre stylo, crayon, gomme, lunettes de vue
Lundi 12 Octobre	Pas d'atelier			
Jeudi 15 Octobre	Pas d'atelier			
Vendredi 16 Octobre	13h45-16h15	Karaoké + tous réunis autour d'une gourmandise rose	Bormisport	Prendre lunettes de vue
Reprise du bien vieillir après les vacances scolaires				

Pour s'inscrire aux ateliers de sport, envoyer un mail à Aurore: ccas.animation@ville-bormes.fr

- le jeudi pour l'atelier du lundi
- le lundi pour l'atelier du jeudi

Précisez le créneau horaire :

- 8h45-9h45
- 9h45-10h45

Si mauvais temps lors des activités d'extérieures « se rendre à Bormisport »

Contact : 04.94.01.58.66

Ce programme est susceptible d'être modifié.