



## PROGRAMME BIEN VIEILLIR

Du Lundi 08 Septembre au Vendredi 17 Octobre  
**BORMES ATOUT FORME**

Jour	Horaire	Atelier	Lieu	Matériel Personnel
Vendredi 05 Septembre	<b>REUNION D'INSCRIPTION et d'INFORMATIONS</b> <b>Certificat médical + justificatif de domicile obligatoire</b> pour les réinscriptions et les nouvelles inscriptions <b>SALLE BORMISPORT</b>			
Lundi 08 Septembre	9h-10h10	Entrainement pour l'ensemble du corps	Bormisport	Prendre de l'eau, tenue sportive
	10h10-11h20	Entrainement pour l'ensemble du corps		
Jeudi 11 Septembre	9h00 – 10h10	Veiller sur son équilibre	Bormisport	Prendre de l'eau et baskets
	10h10 – 11h20	Veiller sur son équilibre		
Vendredi 12 Septembre	13h30 – 16h00	Prendre soin de sa mémoire	Bormisport	Prendre stylo, crayon, gomme, lunettes de vue
Lundi 15 Septembre	9h00 – 10h10	Garder le bas du corps tonique	Bormisport	Prendre de l'eau, tenue sportive
	10h10 – 11h20	Garder le bas du corps tonique		
Jeudi 18 Septembre	9h00 – 11h20	Ballade Sentier de Barjean	Bormisport	Tenue sportive, prendre de l'eau, chaussure de marche
Vendredi 19 Septembre	13h30 – 16h00	Revoir le code de la route	Bormisport	Tablier, lunettes de vue
Lundi 22 Septembre	9h00 – 11h20	Renforcer le haut du corps	Rendez-vous amphithéâtre de l'ESTELAN (la Favière)	Prendre de l'eau, tenue sportive, baskets et des poids
Jeudi 25 Septembre	9h -10h10	Déplacement et mouvement avec un ballon	Bormisport	Prendre l'eau, tenue sportive et baskets
	10h10 – 11h20	Déplacement et mouvement avec un ballon		
Vendredi 26 Septembre	9h00 –11h20	La coordination visuo-motrice	Bormisport	Prendre de l'eau, lunettes de vue
Lundi 29 Septembre	9h00 – 10h10	Entrainement cardio	Bormisport	Prendre de l'eau, tenue sportive et baskets
	10h10 -11h20	Entrainement Cardio		
Jeudi 02 Octobre	9h00-11h20	Défis sportif sortez vos teeshirts roses	Bormisport	Prendre de l'eau, baskets et de l'eau
Vendredi 03 Octobre	13h30-16h00	Atelier mémoire	Bormisport	Prendre de lunettes de vue, crayon gomme
Lundi 06 Octobre	9h-11h20	Escape Game au Musée	Musée de Bormes les Mimosas	Prendre lunettes de vue
Mercredi 08 Octobre		PROGRAMME A VENIR		



Jeudi 09 Octobre	9h00 – 10h10	Garder son corps tonique	Bormisport	Prendre de l'eau, baskets et tenue sportive
	10h10 – 11h20	Garder son corps tonique		
Vendredi 10 Octobre	13h30 -16h00	Atelier Cyanotype au Musée	Musée de Bormes les Mimosas	Prendre lunettes de vue
Lundi 13 Octobre	9h00 -11h20	Intervenant Initiation COUNTRY Teeshirt rose ou accessoire rose	Bormisport	Prendre de l'eau
Jeudi 16 Octobre	9h00 – 11h20	Intervenant Atelier secourisme avec réalité virtuelle	Bormisport	Prendre de l'eau, lunettes de vue, stylo
Vendredi 17 Octobre	13h30-16H00	Intervenant Conférence sur le dépistage du Cancer	Bormisport	Prendre de l'eau, lunettes de vue
<b>VACANCES SCOLAIRES</b> Lundi 20 Octobre au Vendredi 31 Octobre				

Pour s'inscrire aux activités envoyées un mail

- le jeudi pour le lundi
- le mardi pour le jeudi

Préciser le créneau :

- 9h00 - 10h10
- Ou
- 10h10 - 11h20

Mail éducatrice sportive : [ccas.lili4@gmail.com](mailto:ccas.lili4@gmail.com)

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

Contact : 04.94.01.58.66

**Ce programme est susceptible d'être modifié.**

