



PROGRAMME BIEN VIEILLIR

Lundi 02 Mars au Vendredi 10 Avril

BORMES ATOUT FORME

Jour	Horaire	Atelier	Lieu	Matériel Personnel
Lundi 02 Mars	9h30 – 10h30	Force et Endurance	Bormisport	Tenue sportive Prendre de l'eau et des poids
	10h30 – 11h30	Force et Endurance		
Jeudi 05 Mars	9h30 – 10h30	Mouvement avec un ballon	Bormisport	Tenue sportive, baskets Prendre de l'eau
	10h30 – 11h30	Mouvement avec un ballon		
Vendredi 06 Mars	13h30 – 16h00	Mémoire en action	Bormisport	Prendre des lunettes de vue, crayon à papier et gomme
Lundi 09 Mars	9h30 – 11h30	Ballade Sentier de Barjean	Bormisport	Prendre de l'eau Chaussure de marche
Jeudi 12 Mars	9h30 – 10h30	Cerveau et corps en action	Bormisport	Prendre de l'eau, un chapeau, tenue sportive et baskets
	10h30 – 11h30	Cerveau et corps en action		
Vendredi 13 Mars	13h30 – 16h00	Maîtrise ton code de la route	Bormisport	Prendre des lunettes de vue, crayon et une gomme
Lundi 16 Mars	9h30 – 10h30	Training sur tout le corps	Bormisport	Tenue sportive, prendre de l'eau
	10h30 – 11h30	Training sur tout le corps		
Jeudi 19 Mars	9h00 – 11h30	Equilibre et Stabilité	Rendez-vous amphithéâtre de l'ESTELAN (la Favière)	Prendre de l'eau, Tenue sportive, baskets et de l'eau
Vendredi 20 Mars	13h30 – 16h00	Coordination œil et main	Bormisport	Prendre des lunettes de vue, crayon à papier et une gomme
Lundi 23 Mars	9h30 – 10h30	Entraînement sur l'ensemble du corps	Bormisport	Prendre un élastique, poids de l'eau, tenue sportive et baskets
	10h30 – 11h30	Entraînement sur l'ensemble du corps		
Jeudi 26 Mars	9h00 – 11h30	Escapade nature autour du Trapan	Bormisport	Prendre de l'eau, un chapeau, tenue sportive et baskets
Vendredi 27 Mars	13h30 – 16h00	Exercices de mémoire	Bormisport	Prendre des lunettes de vue, crayon et gomme
Lundi 30 Mars	9h30 – 11h30	Ballade à Notre-Dame de Constance	Rendez-vous place St François Terrain de pétanque	Prendre de l'eau, Baskets
Jeudi 02 Avril	9h30 – 10h30	Diverses postures pour avoir de l'équilibre	Bormisport	Prendre de l'eau tenue sportive et baskets
	10h30 – 11h30	Diverses postures pour avoir de l'équilibre		
Vendredi 03 Avril	13h30 – 16h00	Les mains qui sculptent le papier	Bormisport	Prendre lunettes de vue, crayon, gomme des ciseaux



Lundi 06 Avril	LUNDI de PAQUES			
Jeudi 09 Avril	9h30 -11h30	Intervenant CHANT	Bormisport	Prendre des lunettes de vue
Vendredi 10 Avril	13h30 – 16h00	Jeux de sociétés pour améliorer sa mémoire + Tous réunis autour d'une gourmandise	Bormisport	Prendre des lunettes de vue, crayon, gomme



Reprise des ateliers le Lundi 27 Avril

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

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

