



PROGRAMME BIEN VIEILLIR

Du Lundi 08 Septembre au Vendredi 17 Octobre
BORMES ATOUT FORME

Jour	Horaire	Atelier	Lieu	Matériel Personnel
Vendredi 05 Septembre	REUNION D'INSCRIPTION et d'INFORMATIONS Certificat médical + justificatif de domicile obligatoire pour les réinscriptions et les nouvelles inscriptions SALLE BORMISPORT A partir de 13h30 à 16h15			
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	Séjour en Toscane			
Vendredi 12 Septembre	Séjour en Toscane			
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	13h30-16h00	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		Stand Marché	Pin de Bormes les Mimosas	



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
VACANCES SCOLAIRES 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

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.



VISUO-MOTRICE

La coordination visuo-motrice désigne la capacité du cerveau à synchroniser les informations visuelles perçues avec les mouvements du corps. Elle joue un rôle fondamental dans la vie quotidienne, que ce soit pour attraper un objet, écrire, jouer d'un instrument, conduire ou pratiquer une activité sportive. Cette fonction complexe repose sur l'interaction entre plusieurs systèmes sensoriels et moteurs, impliquant à la fois la perception, l'analyse de l'espace, le contrôle moteur et la mémoire.