



PROGRAMME BIEN VIEILLIR

Du Lundi 03 Novembre au Vendredi 12 Décembre

BORMES ATOUT FORME

Jour	Horaire	Atelier	Lieu	Matériel Personnel
Lundi 03 Novembre	9h00 – 10h10	Garder son corps tonique	Bormisport	Prendre de l'eau et des poids
	10h10 – 11h20	Garder son corps tonique		
Jeudi 06 Novembre	9h00 – 11h20	Intervenant Atelier secourisme avec réalité virtuelle	Bormisport	Prendre de l'eau, lunettes de vue, stylo
Vendredi 07 Novembre	13h30 – 16h00	Entretenir sa mémoire	Bormisport	Prendre lunettes de vue et crayon et gomme
LUNDI 10 NOVEMBRE pas d'atelier				
Jeudi 13 Novembre	9h00 – 11h20	Intervenant Atelier secourisme avec réalité virtuelle	Bormisport	Prendre de l'eau, lunettes de vue, stylo
Vendredi 14 Novembre	13h30 -15h30	Intervenant Arts visuel	Bormisport	Prendre lunettes de vue
	15h30-16h	Travailler sa mémoire avec les Jeux de sociétés		
Lundi 17 Novembre	9h00 – 10h10	Tonifier le haut du corps	Bormisport	Prendre de l'eau, les poids et élastique
	10h10-11h20	Tonifier le haut du corps		
Jeudi 20 Novembre	9h00 – 11h20	Intervenant Atelier secourisme avec réalité virtuelle	Bormisport	Prendre de l'eau, lunettes de vue, stylo
Vendredi 21 Novembre	13h30 – 16h00	Revoir les panneaux de route	Bormisport	Prendre de l'eau, lunettes de vue, crayon et gomme
Lundi 24 Novembre	9h00 – 10h10	Entretenir le bas du corps	Bormisport	Prendre de l'eau et tenue sportive
	10h10 - 11h20	Entretenir le bas du corps		
Jeudi 27 Novembre	9h00 – 11h20	Intervenant Atelier secourisme avec réalité virtuelle	Bormisport	Prendre de l'eau, lunettes de vue, stylo
Vendredi 28 Novembre	13h30 – 15h30	Intervenant Arts Visuel	Bormisport	Prendre lunettes de vue, crayon et gomme
	15h30 – 16h	Exercices de mémoire		
Jeudi 04 Décembre	9h00 – 10h10	Divers travail d'équilibre	Bormisport	Prendre de l'eau, tenue sportive, basket



	10h10 – 11h20	Divers travail d'équilibre		
Lundi 08 Décembre	9h00 – 10h10	Prendre soin de son corps	Bormisport	Prendre de l'eau, tenue sportive et basket
	10h10 – 11h20	Prendre soin de son corps		
Jeudi 11 Décembre	9h00 – 11h20	Intervenant Arts visuel	Bormisport	Prendre de l'eau, lunettes de vue, stylo
Vendredi 12 Décembre	13h30 – 15h30	Intervenant Arts Visuel	Bormipsort	Prendre de l'eau, lunette de vue
	15h30 – 16h00	Goûter de fin d'année		



Reprise des Ateliers le Lundi 05 Janvier 2026

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 Educatrice sportive : ccaslili4@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.

