



PROGRAMME BIEN VIEILLIR

Du 06 Janvier au 31 Janvier 2020

BORMES ATOUT FORME

Jour	Horaire	Atelier	Lieu	Matériel Personnel
Lundi 06 Janvier	8h45 – 10h45	Renforcement musculaire	Bormisports	Prendre de l'eau, une serviette et un tapis de sol (tout pour la relaxation)
	10h50 – 11h45	Relaxation		
Mercredi 08 Janvier	8h30 – 11h45	Test sur les panneaux de route	Bormisports	Prendre lunette de vue
Vendredi 10 Janvier	14h00 - 16h00	Equilibre	Bormisports	Prendre de l'eau
Lundi 13 Janvier	8h45 – 10h45	Cardio	Bormisport	Prendre de l'eau, une serviette et tapis de sol
	10h50 – 11h45	Stretching		
Mercredi 15 Janvier	8h30 – 11h45	Jeux de sociétés	Bormisports	Prendre lunette de vue
Vendredi 17 Janvier	14h00 -16h00	Exercice avec des ballons	Bormisports	Prendre de l'eau
Lundi 20 Janvier	8h45 – 11h45	Renforcement musculaire	Bormisport	Prendre de l'eau et une serviette et tapis de sol
		Relaxation		
Mercredi 22 Janvier	8h30 – 12h30	Exercices de Mémoire	Bormisports	Prendre lunette de vue
Vendredi 24 Janvier	14h00 - 16h00	Equilibre	Bormisports	Prendre de l'eau
Lundi 27 Janvier	8h45 – 9h30	Cardio	Bormisport	Prendre de l'eau, tapis de sol et une serviette S'INSCRIRE POUR L'ACTIVITE PREVENTION des CHUTES
	9h30 – 10h30	Prévention des chutes		
	10h30 – 11h30	Prévention des chutes		
Mercredi 29 Janvier	FORMATION			
Jeudi 30 Janvier	13h10 – 15h45	Aquagym	Rendez-vous CCAS	Entrée 6,5 € bonnet obligatoire claquette rechange Prendre de l'eau
Vendredi 31 Janvier	FORMATION			

Inscription obligatoire au sein du CCAS avec un certificat médical.

Si mauvais temps lors des activités d'extérieures « se rendre à Bormisports » (Activité à la place Renforcement musculaire et relaxation)

Contact : 04.94.01.58.66/69 OU 06.81.58.86.06.

Ce programme est susceptible d'être modifié





PROGRAMME BIEN VIEILLIR

Du 03 Février au 14 Février 2020

BORMES ATOUT FORME

Jour	Horaire	Atelier	Lieu	Matériel Personnel
Lundi 03 Février	8h45 – 9h30	Renforcement musculaire	Bormisport	Prendre de l'eau, tapis de sol et une serviette S'INSCRIRE POUR L'ACTIVITE PREVENTION des CHUTES
	9h30 – 10h30	Prévention des chutes		
	10h30 – 11h30	Prévention des chutes		
Mercredi 05 Février	8h30 – 11h45	Exercice de mémoire	Bormisport	Prendre lunette de vue
Vendredi 07 Février	14h00 -16h00	Exercices avec des ballons	Bormisport	Prendre de l'eau
Lundi 10 Février	8h45 – 9h30	Renforcement musculaire	Bormisport	Prendre de l'eau, tapis de sol et une serviette S'INSCRIRE POUR L'ACTIVITE PREVENTION des CHUTES
	9h30 – 10h30	Prévention des chutes		
	10h30 – 11h30	Prévention des chutes		
Lundi 10 Février	13h10 – 15h45	Aquagym	Rendez-vous CCAS	Entrée 6,5 € bonnet obligatoire claquette recharge Prendre de l'eau
Mercredi 12 Février	8h30 – 11h45	Test sur les panneaux de routes	Bormisport	Prendre lunette de vue
Vendredi 14 Février	14h00 -16h00	Equilibre	Bormisport	Prendre de l'eau, serviette et tapis de sol
VACANCES SCOLAIRES du LUNDI 17 FEVRIER au VENDREDI 28 FEVRIER 2020				

Inscription obligatoire au sein du CCAS avec un certificat médical.

Si mauvais temps lors des activités d'extérieures « se rendre à Bormisports » (Activité à la place Renforcement musculaire et relaxation)

Contact : 04.94.01.58.66/69 OU 06.81.58.86.06.

Ce programme est susceptible d'être modifié.



PROGRAMME BIEN VIEILLIR

Du 02 Mars au 30 Mars 2020

BORMES ATOUT FORME

Jour	Horaire	Atelier	Lieu	Matériel Personnel
Lundi 02 Mars	8h45 – 9h30	Cardio	Bormisports	Prendre de l'eau, tapis de sol et une serviette S'INSCRIRE POUR L'ACTIVITE PREVENTION des CHUTES
	9h30 – 10h30	Prévention des chutes		
	10h30 – 11h30	Prévention des chutes		
Mercredi 04 Mars	8h30 – 11h45	Test sur les panneaux de route	Bormisports	Prendre lunette de vue
Vendredi 06 Mars	14h00 - 16h00	Equilibre	Bormisports	Prendre de l'eau
Lundi 09 Mars	8h45 – 9h30	Renforcement musculaire	Bormisport	Prendre de l'eau, tapis de sol et une serviette S'INSCRIRE POUR L'ACTIVITE PREVENTION des CHUTES
	9h30 – 10h30	Prévention des chutes		
	10h30 – 11h30	Prévention des chutes		
Mercredi 11 Mars	8h30 – 11h45	Jeux de sociétés	Bormisports	Prendre lunette de vue
Vendredi 13 Mars	14h00 -16h00	Exercice avec des ballons	Bormisports	Prendre de l'eau
Lundi 16 Mars	8h45 – 9h30	Cardio	Bormisport	Prendre de l'eau, tapis de sol et une serviette S'INSCRIRE POUR L'ACTIVITE PREVENTION des CHUTES
	9h30 – 10h30	Prévention des chutes		
	10h30 – 11h30	Prévention des chutes		
Lundi 16 Mars	13h10 – 15h45	Aquagym	Rendez-vous CCAS	Entrée 6,5 € bonnet obligatoire claquette recharge Prendre de l'eau
Mercredi 18 Mars	8h30 – 12h30	Exercices de Mémoire	Bormisports	Prendre lunette de vue
Vendredi 20 Mars	14h00 - 16h00	Equilibre	Bormisports	Prendre de l'eau
Lundi 23 Mars	8h45 – 11h45	Séance d'Ergothérapie	Bormisport	Prendre de l'eau, tapis de sol et une serviette S'INSCRIRE POUR L'ACTIVITE
Mercredi 25 Mars	8h30 – 11h45	Quizz sur l'alimentation	Bormisports	Prendre lunette de vue
Vendredi 27 Mars	14h00 – 16h00	Equilibre	Bormisport	Prendre de l'eau
Lundi 30 Mars	8h45 – 10h45	Renforcement musculaire	Bormisports	Prendre de l'eau, une serviette et un tapis de sol (tout pour la relaxation)
	10h50 – 11h45	Relaxation		

Inscription obligatoire au sein du CCAS avec un certificat médical.

Si mauvais temps lors des activités d'extérieures « se rendre à Bormisports » (Activité à la place Renforcement musculaire et relaxation)

Contact : 04.94.01.58.66/69 OU 06.81.58.86.06.





PROGRAMME BIEN VIEILLIR

Du 01 Avril au 29 Avril 2020

BORMES ATOUT FORME

Jour	Horaire	Atelier	Lieu	Matériel Personnel
Mercredi 01 Avril	8h30 – 11h45	Exercice de mémoire	Bormisport	Prendre lunette de vue
Vendredi 03 avril	14h00 -16h00	Exercices avec des ballons	Bormisport	Prendre de l'eau
Lundi 06 Avril	8h45 - 11h45	Exercices sur la plage de la Favière	Rendes –vous à l'Estélan à la Favière	Prendre de l'eau et serviette
Mercredi 08 Avril	8h30 – 11h45	Exercice sur le permis de voiture	Bormisport	Prendre lunette de vue
Vendredi 10 Avril	14h00 -16h00	Exercices avec des ballons	Bormisport	Prendre de l'eau
VACANCES SCOLAIRES du LUNDI 13 AVRIL au VENDREDI 24 AVRIL 2020				
Lundi 27 Avril	8h45 – 10h45 10h50 – 11h45	Cardio Relaxation	Bormisport	Prendre de l'eau, une serviette et un tapis de sol (tout pour la relaxation)
Lundi 27 Avril	13h10 – 15h45	Aquagym	Rendez-vous CCAS	Entrée 6,5 € bonnet obligatoire claquette rechange Prendre de l'eau
Mercredi 29 Avril	8h30 – 11h45	Jeux de sociétés	Bormisport	Prendre lunette de vue

Inscription obligatoire au sein du CCAS avec un certificat médical.

Si mauvais temps lors des activités d'extérieures « se rendre à Bormisports » (Activité à la place Renforcement musculaire et relaxation)

Contact : 04.94.01.58.66/69 OU 06.81.58.86.06.

Ce programme est susceptible d'être modifié.

