



PROGRAMME BIEN VIEILLIR

Du 09 Septembre au 18 Octobre 2019

BORMES ATOUT FORME

Jour	Horaire	Atelier	Lieu	Matériel Personnel
Lundi 02 Septembre	8h45 – 10h45	Cardio	Bormisports	Prendre de l'eau et une petite collation
	10h50 – 11h45	Relaxation		
Mercredi 04 Septembre	8h30 – 11h45	Test sur les panneaux de route	Bormisports	Prendre lunette de vue
Vendredi 06 Septembre	14h00 - 16h00	Equilibre	Bormisports	Prendre de l'eau
Lundi 09 Septembre	8h45 – 10h45	Renforcement musculaire	Rendez-vous à la statue de la pointe du GOURON (Favière)	Prendre de l'eau et une petite collation
	10h50 – 11h45	Relaxation		
Mercredi 11 Septembre	8h30 – 11h45	Jeux de sociétés	Bormisports	Prendre lunette de vue
Vendredi 13 Septembre	14h00 -16h00	Exercice avec des ballons	Bormisports	Prendre de l'eau
Lundi 16 Septembre	8h45 – 10h45	Cardio	Rendez-vous à l'Estélan amphithéâtre de la Favière	Prendre de l'eau et une serviette
	10h50 – 11h45	Relaxation		
Lundi 16 Septembre	13h10 – 15h45	Aquagym	Rendez-vous CCAS	Entrée 6 € bonnet obligatoire claquette recharge et prendre de l'eau
Mercredi 18 Septembre	8h30 – 12h30	Exercices de Mémoire	Bormisports	Prendre lunette de vue
Vendredi 20 Septembre	14h00 - 16h00	Equilibre	Bormisports	Prendre de l'eau
Lundi 23 Septembre	8h45 – 10h45	Renforcement musculaire	Bormisports	Prendre de l'eau, une serviette et un tapis de sol (tout pour la relaxation)
	10h50 – 11h45	Relaxation		
Mercredi 25 Septembre	8h30 – 11h45	Quizz sur l'alimentation	Bormisports	Prendre lunette de vue
Vendredi 27 Septembre	14h00 - 16h00	Exercice avec des ballons	Bormisports	Prendre de l'eau
Lundi 30 Septembre	8h45 – 10h45	Cardio	Bormisports	Prendre de l'eau
	10h50 – 11h45	Relaxation		

Mercredi 02 Octobre	8h30 – 11h45	Jeux de société	Bormisports	Prendre lunette de vue
Vendredi 04 Octobre	14h00 – 16h00	Equilibre	Bormisports	Prendre lunette de l'eau
Lundi 07 Octobre	8h30 – 11h45	Ballade à Constance	Place St François	Prendre lunette de vue
Mercredi 09 Octobre	8h30 – 11h45	Tournoi de pétanque	Village	Apporter lunette de vue
Vendredi 11 Octobre	14h – 16h00	ZUMBA	Bormisports	
Lundi 14 Octobre	8h45 – 11h45	Relaxation	Bormisports	Prendre de l'eau et tapis de sol
Mercredi 16 Octobre	8h30 – 11h45	Ballade sentier du Littoral	Bormisports	Prendre de l'eau S'INSCRIRE au CCAS
Vendredi 18 Octobre	Séance Après-midi	Bowling	Ecole maternelle	Prendre lunette de vue S'INSCRIRE au CCAS
VACANCES SCOLAIRES du LUNDI 21 OCTOBRE au VENDREDI 01 NOVEMBRE				

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.

