



PROGRAMME BIEN VIEILLIR

Du 03 Janvier au 28 Février 2022

BORMES ATOUT FORME

Jour	Horaire	Atelier	Lieu	Matériel Personnel
Lundi 03 Janvier	9h00 - 10h15	Gymnastique avec élastique	Bormisports	Prendre de l'eau Elastique
	10h15 – 11h30	Gymnastique avec élastique		
Mercredi 05 Janvier	8h30 – 12h00	Brunch de la nouvelle année + Jeux de cartes	Bormisports	Prendre lunette de vue
Jeudi 06 Janvier	9h00 – 10h15	Exercices de coordination	Bormisports	Prendre de l'eau
	10h15 – 11h30	Exercices de coordination		
Lundi 10 Janvier	9h00 - 10h15	Entretien musculaire avec des poids	Bormisport	Prendre de l'eau et les poids
	10h15 – 11h30	Entretien musculaire avec des poids		
Mercredi 12 Janvier	8h30 – 12h00	Atelier origami	Bormisports	Prendre lunette de vue
Jeudi 13 Janvier	9h00 – 10h15	Parcours d'équilibre	Bormisport	Prendre de l'eau
	10h15 – 11h30	Parcours d'équilibre		
Lundi 17 Janvier	9h00 - 10h15	Entraînement Cardio	Bormisport	Prendre de l'eau
	10h15 – 11h30	Entraînement Cardio		
Jeudi 20 Janvier	9h00 – 10h15	Mouvement avec un ballon	Bormisport	Prendre de l'eau
	10h15 – 11h30	Mouvement avec un ballon		
Vendredi 21 Janvier	13h30 – 16h00	Atelier origami Belote, Triomino et jeux ludique	Bormisport	Prendre lunette de vue et des ciseaux
Lundi 24 Janvier	9h00 - 10h15	Musculation sans matériel	Bormisport	Prendre de l'eau
	10h15 – 11h30	Musculation sans matériel		
Jeudi 27 Janvier	9h - 12h00	Initiation course d'orientation au CRAPA des BORRELS	Bormisports	Prendre de l'eau et chaussure de marche
Vendredi 28 Janvier	13h30 – 16h00	Rappel des panneaux de route	Bormisports	Prendre lunette de vue et un stylo
Lundi 31 Janvier	9h00 – 10h15	Gymnastique d'entretien avec élastique	Bormisports	Prendre de l'eau Elastique
	10h15 – 11h30	Gymnastique d'entretien avec élastique		



Jeudi 03 Février	9h00 – 11h30	Intervenant Numérique	Bormisport	Prendre de l'eau Prendre lunette de vue, bloc note et stylo
Vendredi 4 Février	13h30 – 14h45	Atelier Equilibre	Bormisport	Prendre de l'eau
	14h45 – 16h	Atelier Equilibre		
Lundi 21 Février	9h00 – 10h15	Cardio avec des poids	Bormisport	Prendre de l'eau et des poids
	10h15 – 11h30	Cardio avec des poids		
Jeudi 24 Février	9h00 – 11h30	Intervenant Numérique	Bormisport	Prendre de l'eau Prendre lunette de vue, bloc note et stylo
Vendredi 25 Février	13h30 – 14h45	Exercices avec des Balles	Bormisport	Prendre de l'eau
	14h45 – 16h00	Exercices avec des Balles		
Lundi 28 Février	9h – 11h30	Intervenant Numérique	Bormisport	Prendre de l'eau Prendre lunette de vue, bloc note et stylo

Inscription avec Liliana REMY (éducatrice sportive) le mardi au CCAS (de 14h00 – 16h00) avec le certificat médical + Pass sanitaire (photocopie) obligatoire.

Si mauvais temps lors des activités d'extérieures « se rendre à Bormisports » et prendre tapis de sol
Contact : 04.94.01.58.66/69 OU 06.81.58.86.06.

Ce programme est susceptible d'être modifié.

