



## PROGRAMME BIEN VIEILLIR

Du 11 Octobre au 16 Décembre 2021

**BORMES ATOUT FORME**

Jour	Horaire	Atelier	Lieu	Matériel Personnel
<b>Lundi 11 Octobre</b>	9h00 - 10h15	Renforcement musculaire + étirement	Bormisports	Prendre de l'eau et un tapis de sol
	10h15 - 11h30	Renforcement musculaire + étirement		
<b>Mercredi 13 Octobre</b>	<b>8h45 - 16h00</b>	<b>SORTIE Sentier du Littoral</b>	<b>Bormisports</b>	<b>Prendre Pique-nique, chaussure de marche</b>
<b>Jeudi 14 Octobre</b>	9h00 - 10h15	Exercice avec des ballons	Bormisports	Prendre de l'eau
	10h15 - 11h30	Exercice avec des ballons		
<b>Lundi 18 Octobre</b>	<b>9h00 - 11h30</b>	<b>Blind Test Musique</b>	<b>Bormisport</b>	<b>Prendre de l'eau et lunette de vue</b>
<b>Mercredi 20 Octobre</b>	<b>8h30 - 12h00</b>	<b>Atelier Peinture</b>	<b>Bormisports</b>	<b>Prendre lunette de vue</b>
<b>Jeudi 21 Octobre</b>	<b>9h00 - 11h30</b>	<b>Tournoi Pétanque</b>	<b>Terrain de pétanque à la Favière</b>	<b>Prendre de l'eau Boule de pétanque</b>
<b>VACANCES SCOLAIRES du LUNDI 25 OCTOBRE au VENDREDI 05 NOVEMBRE</b>				
<b>Lundi 08 Novembre</b>	9h00 - 11h30	Ballade Sentier de Barjean	Bormisport	Prendre de l'eau Chaussure de marche
<b>Mercredi 10 Novembre</b>	8h30 - 12h00	Jeux de sociétés	Bormisport	Prendre lunette de vue
<b>Jeudi 11 Novembre</b>	<b>ARMISTICE 1918</b>			
<b>Lundi 15 Novembre</b>	9h00 - 10h15	Renforcement musculaire + étirement	Bormisports	Prendre de l'eau Prendre des poids
	10h15 - 11h30	Renforcement musculaire + étirement		
<b>Mercredi 17 Novembre</b>	8h30 - 12h00	Exercices de mémoire	Bormisports	Prendre de lunette de vue
<b>Jeudi 18 Novembre</b>	9h00 - 10h15	Exercices équilibre	Bormisports	Prendre lunette de l'eau
	10h15 - 11h30	Exercices équilibre		
<b>Lundi 22 Novembre</b>	9h00 - 10h15	Renforcement musculaire + étirement	Bormisport	Prendre de l'eau Prendre élastique Prendre tapis de sol
	10h15 - 11h30	Renforcement musculaire + étirement		



<b>Mercredi 24 Novembre</b>	8h30 – 12h00	Code de la route	Bormisport	Prendre lunette de vue
<b>Jeudi 25 Novembre</b>	9h00 – 10h15	Exercices avec des balles	Bormisport	Prendre de l'eau
	10h15 – 11h30	Exercices avec des balles		
<b>Lundi 29 Novembre</b>	9h00 – 11h30	Ballade à Constance	Place saint François	Prendre de l'eau Chaussure de marche
<b>Mercredi 01 Décembre</b>	8h30 – 12h00	Quizz sur l'alimentation	Bormisport	Prendre lunette de vue
<b>Jeudi 02 Décembre</b>	9h00 – 10h15	Atelier équilibre	Bormisport	Prendre de l'eau
	10h15 – 11h30	Atelier équilibre		
<b>Lundi 06 Décembre</b>	9h00 – 10h15	Renforcement musculaire + étirement	Bormisport	Prendre de l'eau Prendre tapis de sol
	10h15 – 11h30	Renforcement musculaire + étirement		
<b>Mercredi 08 Décembre</b>	8h30 – 12h00	Exercices de mémoire	Bormisport	Prendre lunette de vue
<b>Jeudi 09 Décembre</b>	9h00 – 10h15	Exercices avec des Ballons	Bormisport	Prendre de l'eau
	10h15 – 11h30	Exercices avec des ballons		
<b>Lundi 13 Décembre</b>	9h00 – 10h15	Cardio + étirement	Bormisport	Prendre de l'eau
	10h15 – 11h30	Cardio + étirement		
<b>Mercredi 15 Décembre</b>	8h30 – 12h00	Test panneaux de route	Bormisport	Prendre lunette de vue
<b>Jeudi 16 Décembre</b>	9h00 – 11h30	Jeux de société + Brunch	Bormisport	Prendre lunette de vue
<b>VACANCES SCOLAIRES du Lundi 20 Décembre au Vendredi 31 Décembre</b>				

Inscription avec Liliana REMY (éducatrice sportive) le mardi au CCAS (de 14h00 – 16h00) ou le Mercredi salle bormisport (de 8h30 – 12h00) 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.**



