

Forme & Ping

au bel âge



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Forme et Ping au Bel Age est un programme gratuit de 24 séances d'activités physiques douces et adaptées avec de la gym douce et du Ping Pong adapté.
Il est élaboré pour favoriser votre mobilité et votre autonomie.

C'EST POUR QUI ?



Forme et Ping au Bel Age est ouvert aux séniors âgés de plus de 60 ans

C'EST OÙ ?



Gymnase le Podium
Chemin de Capeau,
13800 Istres

PROGRAMME



GRATUIT

COMMENT SE DÉROULERAIT-IL ?

Tous les vendredis de 09h30 à 11h à partir du 22 septembre 2023 et pendant 24 séances (pas de séances pendant les vacances scolaires)

L'évaluation de votre condition physique au début et à la fin du programme.

Des ateliers d'activités physiques douces : de la gym douce et du Ping Pong adapté avec des parcours de motricité, des jeux pour travailler la force, la souplesse, l'endurance, l'équilibre, l'adresse, la précision et la mémoire.



POUR VOUS INSCRIRE ? PLUSIEURS POSSIBILITES !

ISTRES TT : RÉMI AUTRAN - 07 65 26 42 49 - istrestt@gmail.com
MAISON DU BEL ÂGE : 04 13 31 69 65 - mba.istres@departement13.fr

Avec le soutien de la CNSA dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la perte d'autonomie des personnes âgées