

# 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 ?



268 Avenue de la Capelette  
13010 Marseille

## PROGRAMME



**GRATUIT**

## COMMENT SE DÉROULERA-T-IL ?

Tous les mercredis de 10h à 11h30 à partir du 13 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 !

LMDPP : RÉMI TRUCCO - 07 81 93 58 53 - Lemonedupingpong@gmail.com  
MAISON DU BEL ÂGE : 04 13 31 59 74 - mba.capelette@departement13.fr

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