

# 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 ?



Maison du Bel Âge La Major  
17b avenue Robert Schuman,  
13002 Marseille

## PROGRAMME



**GRATUIT**

## COMMENT SE DÉROULERA-T-IL ?

Tous les mardis de 9h à 10h15 ou de 10h15 à 11h30 à partir du 14 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 !

MAISON DU BEL ÂGE LA MAJOR: 04 13 31 69 47 - mba.lamajor@departement13.fr



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