

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.

Ouvert aux séniors âgés de plus de 60 ans, il est élaboré pour favoriser votre mobilité et votre autonomie.

C'est où ?

Gymnase Le Podium, Chemin de Capeau, 13800 Istres

Comment se déroulera t-il ?

Tous les vendredis de 9h30 à 11h à partir du 19/09/2025 (hors vacances scolaires et jour fériés).

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 possibilités !

- Maison du Bel Âge : 04 13 31 69 65 - mba.istres@departement13.fr
- Rémi Autran : 07 65 26 42 49 - istrestt@gmail.com

Avec le soutien de la CNSA dans le cadre de la Commission des Financeurs de la prévention de la perte d'autonomie dans le Département des Bouches du Rhône