

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 ?

Complexe des Terres Blanches, Boulevard de l'Égalité, Centre Ville, 13220 Bouc Bel Air

Comment se déroulera t-il ?

Tous les lundis de 10h à 11h30 à partir du 22/09/2025 (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 !

- Romain Torrent : 06 80 24 71 12 - pro.romaintorrent@gmail.com
- Nikita Gaussen : 06 48 33 82 89 - cd13tt.sportsante@gmail.com