

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 ?



Salle Vincent Andrieu
Avenue Albert Couton,
13290 Les Milles

PROGRAMME

GRATUIT

COMMENT SE DÉROULERA T-IL ?

Tous les mardis de 15h30 à 17h00 à partir du 17 septembre 2024 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 !

- AMTT : ROMAIN TORRENT - 06 80 24 71 12 - clubamtt@gmail.com
- AMTT : MATHIEUX ROUX : 06 13 95 85 98
- NIKITA GAUSSEN : 06 48 33 82 89 - nikitagaussen.ng@gmail.com

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