

# Sénior & en forme !

Inscriptions  
accueil Mairie  
(à partir du 3 mars)

## ATELIERS :

NUMERIQUE

GYM DOUCE

REFLEXOLOGIE

BOUGER-ÂGÉ

BOUGER-ÂGÉ  
PAR PRESCRIPTION

FORME ET PING

OBJECTIF SPORT

« Il n'y a pas d'âge pour travailler  
son corps et son esprit ! »



# Sénior & en forme !



Ce n'est plus à démontrer, le sport est profitable à tout âge. Rester inactif présente même un danger à partir d'un certain âge. La lutte contre l'inactivité physique et la sédentarité ainsi que la promotion de la pratique des activités sportives pour les séniors s'inscrivent au cœur de nos préoccupations. De même que la fracture numérique devient de plus en plus handicapante pour la quasi-totalité des démarches administratives. C'est pourquoi.....

LE CCAS DE MAUSSANE LES ALPILLES, EN COLLABORATION AVEC L' ASEPT/PACA et le CDOMS 13/SPORT SANTE ET LE CD DE TENNIS DE TABLE, PROPOSE POUR L' ANNEE 2025 A MARS 2026, **7 ATELIERS (GRATUITS) OUVERTS AUX RETRAITES DE + DE 60 ANS DES COMMUNES DU 13520 :**

**1) ATELIER NUMERIQUE (Initiation et perfectionnement à l'informatique)**

- 10 séances de 2 heures comprenant 2 groupes (débutants et perfectionnement)
- Tous les jeudis du 17/04 au 26/06/2025 de 9h30 à 11h30
- Salle de l'Olivier à AGORA ALPILLES

**2) ATELIER GYM DOUCE (Gymnastique Douce pour maintenir et entretenir sa forme physique)**

- 6 séances de 1h30 heures
- Tous les jeudis du 15/05 au 26/06/2025 de 9h30 à 11h
- Salle Jack SAUTEL à AGORA ALPILLES

**3) ATELIER REFLEXOLOGIE (Activer le processus de rééquilibrage du corps, drainer les toxines, soulager certaines douleurs et se relaxer en profondeur) – 4 séances**

- Tous les mercredis du 21/05 au 11/06/2025 de 9h30 à 11heures
- Salle Jean Favier, Avenue des Ecoles

**4) ATELIER « BOUGER, AGE » (Gymnastique Douce consacrée au maintien de la mobilité) – 24 séances de 1h30.**

- . Tous les jeudis du 11/09 au fin février 2026 de 9h30 à 11 heures (hors vacances scolaires et jours fériés)
- . Salle Jack SAUTEL à AGORA ALPILLES

5) ATELIER « BOUGER, AGE PAR PRESCRIPTION » (Gymnastique Douce par les personnes avec des problématiques de santé) – 28 séances de 1h 30

. Tous les mardis du 16/09 à Fin avril 2026 (hors vacances scolaires et jours fériés) de 9h30 à 11 heures

. Salle Jack SAUTEL à AGORA ALPILLES

6) ATELIER « FORME ET PING AU BEL AGE » (Gymnastique Douce et du Ping Pong Adapté pour favoriser la mobilité et l'autonomie) – 24 séances de 1h30

. Tous les lundis de 9h à 10h30 et de 10h30 à 12heures du 15/09/2025 à fin avril 2026 (hors vacances scolaires et jours fériés)

. Salle Jack Sautel à AGORA ALPILLES

7) ATELIER « OBJECTIF SPORT » (Activité sportive Adaptée de type Marche et Sports Collectifs plus orientée vers la gent Masculine, mais les Dames sont les bienvenues) – 28 séances

. Tous les vendredis de 9h30 à 11 heures du 17/09/2025 à fin juin 2026.

. Salle Jean Favier à AGORA ALPILLES

Tous ces ateliers proposés sont gratuits et sont dirigés par des « professionnels » formés à l'animation des Séniors de 60 à 90 ans.

Pour tous ces Ateliers, sauf l'Atelier Numérique, un certificat médical autorisant la pratique d'activités physiques adaptées sera demandé.

Ces Ateliers sont également un moyen de rencontres et d'échanges et permettent pour certains de sortir de l'isolement et de créer du lien social.

Les inscriptions peuvent d'ores et déjà être enregistrées à partir du 3 MARS 2025 auprès de l'accueil de la Mairie de MAUSSANE LES ALPILLES. Merci d'indiquer votre Nom, Prénom, Adresse, N° de Téléphone et @mail (si possible), ainsi que le ou les Atelier(s) concerné(s).

Bien cordialement,

Henri REYNOUD

Adjoint au Maire, Délégué aux Affaires Sociales



# Sénior & en forme !

