



Séniors & en forme !



Ateliers 2026 proposés par le CCAS de Maussane-les-Alpilles

Le sport est bénéfique à tout âge. Avec le temps, rester inactif peut devenir un véritable risque. La lutte contre la sédentarité, la promotion de l'activité physique et le maintien du lien social font partie des priorités du CCAS. Ces ateliers sont aussi l'occasion d'échanger, de rencontrer d'autres participants et de rompre l'isolement.

Le CCAS de Maussane-les-Alpilles, en collaboration avec l'ASEPT/PACA, le CDOMS 13/Sport Santé et le Comité départemental de tennis de table, propose 4 ateliers destinés aux retraités de plus de 60 ans de la commune. Les personnes ne résidant pas sur Maussane les Alpilles pourront participer en fonction des places disponibles et ordre d'inscription.

Ateliers	Contenu	Séances / rythme	Lieu / remarques
Atelier numérique	Initiation et perfectionnement à l'informatique	10 séances de 2 h, tous les jeudis à partir du 17/09/2026 Deux groupes : débutants et perfectionnement 9h30 à 11h30	Salle de l'Olivier, AGORA ALPILLES
Bouger, âgé	Gymnastique douce pour maintenir la mobilité	28 séances de 1 h, tous les jeudis à partir du 17/09/2026 Groupe 1 : 9h à 10h Groupe 2 : 10h15 à 11h15 (Hors vacances scolaires et jours fériés)	Salle Jack Sautel, AGORA ALPILLES 15 personnes maximum par groupe
Bouger, âgé sur prescription	Gymnastique douce pour les personnes ayant une problématique de santé	28 séances de 1 h 30, tous les mardis à partir du 22/09/2026 9h30 à 11h (Hors vacances scolaires et jours fériés)	Salle Jack Sautel, AGORA ALPILLES 15 personnes maximum par groupe
Forme et Ping au bel âge	Gymnastique douce et ping adapté pour favoriser la mobilité et l'autonomie	24 séances de 1 h 30, tous les lundis à partir du 21/09/2026 Groupe 1 : 9h à 10h30 Groupe 2 : 10h30 à 12h (Hors vacances scolaires et jours fériés)	20 personnes maximum par groupe Atelier gratuit pour cette année encore



Séniors & en forme !



Informations importantes

Tous les ateliers sont encadrés par des professionnels diplômés, formés à l'animation auprès des seniors de 60 à 90 ans. Pour les ateliers « Bouger, âgé », « Bouger, âgé sur prescription » et « Forme et Ping au bel âge », un certificat médical autorisant la pratique d'activités physiques adaptées est obligatoire.

Après 4 années de gratuité complète, une participation forfaitaire est demandée pour les administrés maussanais : 60 € par personne et par atelier. Pour les résidents extérieurs, la participation est de 75 € par personne et par atelier. La différence avec le coût réel est prise en charge par le CCAS. L'atelier « Forme et Ping au bel âge » reste gratuit.

Modalités de paiement

La participation forfaitaire devra être réglée à l'animateur, impérativement par chèque, le jour de la première séance : au nom du CDOMS pour « Bouger, âgé » et au nom de M. Anthony Balestrieri pour l'atelier numérique.

Inscriptions

Les inscriptions sont à effectuer à l'accueil de la mairie de Maussane-les-Alpilles à partir du lundi 18 juin 2026, en précisant :

- Nom et prénom
- Adresse
- Numéro de téléphone
- Adresse e-mail
- Atelier ou ateliers choisis

Henri REYNOUD

Adjoint au Maire, Délégué aux Affaires Sociales
Vice-Président du CCAS de la commune de Maussane les Alpilles

