



Forum omnisports du bien vieillir - lundi 7 octobre 2019, 8 avenue du Nord.  
Saint-Maur des Fossés

Matinée	Créneau horaire	Lieu
Accueil & petit déjeuner. Présentation de la journée, sensibilisation à l'activité physique adaptée	9h-9h30	Grande salle vitrée
<a href="#">Randonnée pédestre</a>	9h30-10h30	Au départ de la VGA
Séance d'ostéopathie	9h30-12h30	Salle Guimbard
Bilan de forme : tests d'évaluation de la condition physique	9h30-12h	Salle Guimbard
Société Kangourou Kids	9h30-12h	Tente extérieure
Société Petits-Fils	9h30-17h	Tente extérieure
Société Petit-Fils. Atelier de sophrologie dynamique : Bien vieillir avec le sourire	10h-11h / 11h30-12h30	Salle du président

Après-midi	Créneau horaire	Lieu
Déjeuner & questionnaire à choix multiple "équilibre alimentaire", "sport et vieillissement"	12h30-14h	Grande salle vitrée
<a href="#">Marche Nordique</a>	14h-15h	Au départ de la VGA
<a href="#">Initiation au Tai-Chi</a>	14h-15h	Salle Guimbard
<a href="#">Initiation au Yoga</a>	15h-16h	Salle Guimbard
<a href="#">Initiation au Chi-Qong</a>	16h-17h	Salle Guimbard
<a href="#">Initiation à la gymnastique sénior</a>	15h-16h / 16h-17h	Grande salle vitrée
<a href="#">Initiation au sport de boules - Boccia</a>	16h-17h	Extérieur
<a href="#">Initiation de la zumba</a>	14h-15h	Grande salle vitrée
<a href="#">Initiation au golf</a>	15h-16h	Extérieur
<a href="#">initiation au Pentathlon - Tir sur cible</a>	15h-16h	Extérieur

**activité pep's** : séniors sportifs et/ou dynamiques, activités sportives et activité zen : ateliers adaptés à tous les niveaux, activités physiques douces

**Les pré inscriptions se font en ligne dans le lien ci-dessous. Inscription**

**Pré inscription : [shorturl.at/isxKL](http://shorturl.at/isxKL)**

Vous pourrez vous inscrire aux activités le jour du forum, dès 9h