

\* sport \* bien-être \* atelier / débat \* conférence \* détente \*

# Journée 100% sport & bien-être

BORDEAUX  
Ma ville

**4** Mercredi  
**juillet**  
**10h-18h**  
**PARC LESCURÉ**  
**GRATUIT**



**Carsat** Retraite  
& Santé  
au travail  
Aquitaine

bordeaux.fr



**Vous avez plus de 60 ans ?  
La mairie de Bordeaux et ses partenaires vous offrent  
une journée complète de sport et de bien-être.**

**Cuisine, randonnée, conférence, sport, yoga... : il suffit  
de s'inscrire, tout est gratuit\*. A vous de choisir parmi les  
activités encadrées par des professionnels.**

**Inscription au 05 57 89 37 77**

**Inauguration à 10h**

## **CONFÉRENCES**

animées par l'ASEPT

★ **Séniors, soyez acteurs de votre santé**

**14h30-15h15**

★ **Sensibilisation sur la mémoire**

**15h30-16h15**

**ENTRÉE LIBRE**

## **ESPACE INFO**

En présence de l'ensemble  
des partenaires.

Info logement : Le Truck de  
Soliha sera présent de 10h30 à  
17h30 pour vous informer sur  
les possibilités d'aménagement  
et de financement.

## **ESPACE DÉTENTE**

Un soin vitaminé pour  
vous ressourcer après une  
pratique sportive ou de  
bien-être.

*\* dans la limite des places disponibles.*

## SPORT EN SALLE

- ★ Zumba Gold,  
10h30-11h15
- ★ Yoga,  
10h30-11h15 / 12h15-12h45
- ★ Pilates,  
10h30-11h
- ★ Qi Gong,  
10h30-11h15
- ★ Sport adapté,  
10h30-11h00 / 11h15-11h45 /  
11h45-12h30 / 12h00-12h45
- ★ Tai-Chi,  
11h30-12h
- ★ Gymnastique,  
11h30-12h30

## SPORT EN EXTERIEUR

- ★ Marche culturelle,  
10h30-12h
- ★ Marche nordique,  
10h30-11h30
- ★ Randonnée,  
10h30-11h30
- ★ Multisports,  
10h30-12h30

## LOISIRS

- ★ Belote,  
14h30-17h

## DANSE

- ★ Tango Argentin,  
11h30-13h

## ATELIERS PRÉVENTION

- ★ Atelier forme équilibre,  
11h15-11h45 / 15h15-15h45
- ★ Atelier bien-être,  
12h-12h45
- ★ Atelier vitalité,  
14h30-15h
- ★ Gestion du stress,  
14h30-15h15
- ★ Les recettes du bien vieillir,  
14h30-15h30
- ★ Secourisme,  
15h30-16h15
- ★ Le confort de l'intestin,  
15h45-16h45

## CUISINE

- ★ Atelier cuisine,  
10h30-12h
- ★ Atelier pâtisserie,  
14h30-16h
- ★ Démonstration culinaire,  
12h00-13h00 / 16h-17h

## BIEN-ÊTRE

- ★ Yoga du rire,  
10h30-11h30 / 11h30-12h30
- ★ Socio-esthétique,  
10h30-11h30
- ★ Massage assis,  
16h-17h
- ★ Sophrologie,  
16h30-17h15

**\* POUR S'INSCRIRE :**

Direction Générations Seniors  
et Autonomie  
Cité municipale /  
4 rue Claude Bonnier  
05 57 89 37 77 /  
pass.senior@mairie-bordeaux.fr

**\* SUIVEZ NOTRE ACTU**

et les reporters seniors  
sur le Facebook  
Bordeaux Seniors !

**PARC LESCURE,  
TRAM A,  
CHABAN-DELMAS**



**Cette journée a été organisée en partenariat avec :**

ASEPT, ASPTT Stade Bordelais, Association Sophroreflexo33,  
Atelier du rire, Bernadette Morisseau, CARSAT, GE APA, Maison  
de la nutrition, Maisons de quartier JSA / Tausin / Union Saint  
Bruno, Malakoff Médéric, Naturôme, Percal Tango, Pôles  
ressources des EHPAD : Grand Bon Pasteur / Le Sablonat /  
Marie Durand / Henri Dunand / Le Petit Trianon, SIVU  
Bordeaux Mérignac, Tanguendo Bordeaux.