

WEEK And MOVE Séniors

Samedi 21 mai 2022

Le Noyer Courteau, 91850 Bouray-sur-Juine

Nom : **Prénom :**

Sexe : Homme Femme **Age :**

Adresse postale :

Code postal : **Commune :**

N° de téléphone :

Adresse mail :

Estimation de votre équilibre : Très Mauvais Mauvais Bon Très bon

Pouvez-vous vous relever du sol : Non Oui, avec une aide Oui

Je participe actuellement à un cours senior ou un atelier organisé par le PRIF :

Oui Non Si oui, quelle commune?

TARIF de la journée : 5€

Coupon à rendre avant le (13/05/22) en mains propres ou à renvoyer à :

• UFOLEP Essonne : 1 rue Pasteur ; 91000, Evry-Courcouronnes

• evenement@ufolep91.org

✂-----

Informations complémentaires :

- Tenue souple et confortable pour la pratique des activités physiques
- Chaussures fermées et confortables / Pas de chaussures à talons
- Bouteilles d'eau fournies
- **Repas du midi non fourni : pensez à apporter votre repas ou un foodtruck (snack) sera présent !**

Pour une question d'organisation, nous vous demandons de remplir ce bulletin de choix d'activités :

SAMEDI 21 mai :

➤ **Matinée (10h30 / 12h00) :**

1 activité au choix :

- Initiation aux gestes de premiers secours / PSC1
- Conférence sur les bienfaits de l'activité physique
- Rallye dans la commune (*avec l'ASCB section Randonnée Pédestre*)
- Randonnée (*avec l'ASCB section Randonnée Pédestre*)

➤ **Après-midi (14h00 / 16h00) :**

2 activités au choix :

- Biathlon (*avec carabine laser ou tir à l'arc*)
- Yoga (*séance encadrée par l'association ACFES*)
- Trampoline (*séance encadrée par un kinésithérapeute*)
- Discogolf (*frisbee*)
- Equilibre et mémoire

ATTENTION !

Matinée : 1 choix d'activité maximum

Après-midi : 2 choix d'activités maximum

Cependant, s'il y a un trop grand nombre de personnes dans l'une des activités, nous équilibrerons nous-mêmes les groupes. Il est donc possible que vous ne soyez pas dans l'une des activités choisies.