

## WEEK And MOVE Séniors

*Dimanche 22 mai 2022*

Gymnase Marie-Thérèse Eyquem

Rue Alain Fournier 91400 Orsay

---

**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 (30/04/22) en mains propres ou à renvoyer à :**

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

• [evenement@ufolep91.org](mailto: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 :**

**DIMANCHE 22 mai :**

➤ **Matinée (10h30 / 12h00) :**

**1 activité au choix :**

- Marche nordique (*marche avec des bâtons de marche*)
- Conférence sur l'alimentation (*animée par une nutritionniste*)
- Marche d'orientation (*marche avec des balises à trouver*)

➤ **Après-midi (14h00 / 16h00) :**

**2 activités au choix :**

- Atelier Sport-Santé (*encadré par le service des sports de la ville d'Orsay*)
- Atelier équilibre (*sollicitation douce de l'équilibre statique et dynamique*)
- Jeux d'opposition (*boxe et escrime adaptée*)
- Poull Ball (*jeu collectif ludique*)

---

**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.*