

D'OCTOBRE 2023
À JUIN 2024

SPORT SANTÉ SÉNIORS

9^e ÉDITION

GRATUIT

VOUS AVEZ
PLUS DE 65 ANS ?

Venez suivre des cours adaptés
pour garder la forme !

INFOS & INSCRIPTIONS :
marseille.fr

SPORT SANTÉ SÉNIORS

La Ville de Marseille met en place un programme gratuit d'activités physiques en plein air pour les séniors. Il vise à améliorer la qualité de vie, le bien-être et la santé de ses habitants.

CHAQUE SÉANCE DURE 1H30
ET SE DÉCOMPOSE AINSI :

- une phase d'échauffement
- une série d'ateliers
- une phase de récupération et d'assouplissement

LES ATELIERS PROPOSÉS
PEUVENT ÊTRE :

des jeux collectifs, des exercices d'adresse, du fitness avec ou sans matériel, de la marche nordique, de la danse, du renforcement musculaire...



PROGRAMMATION

Lundi de 9h30 à 11h : Parc de la Maison Blanche (9^e)

Lundi de 14h à 15h30 : Parc de la Maison Blanche (9^e)

Mardi de 9h30 à 11h : Parc Longchamp (4^e)

Mardi de 14h à 15h30 : Parc Bagatelle (8^e)

Mercredi de 9h30 à 11h : Espace Mistral (16^e)

Judi de 9h30 à 11h : Parc Athena (13^e)

Judi de 14h à 15h30 : Plage des Catalans (7^e)

Vendredi de 9h30 à 11h : Parc de la Moline (12^e)

Vendredi de 14h à 15h30 : Parvis de la Major (2^e)

