

D'OCTOBRE 2022  
À JUIN 2023

# SPORT SANTÉ SÉNIORS

GRATUIT

8<sup>e</sup> ÉDITION

VOUS AVEZ  
PLUS DE 65 ANS ?

Venez suivre des cours adaptés  
pour garder la forme !

INFOS & INSCRIPTIONS :  
ALLÔ MAIRIE 3013 (appel gratuit)



VILLE DE  
MARSEILLE

# 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<sup>e</sup>)

Lundi de 14h à 15h30: Parc de la Maison Blanche (9<sup>e</sup>)

Mardi de 9h30 à 11h: Parc Longchamp (4<sup>e</sup>)

Mardi de 14h à 15h30: Parc Bagatelle (8<sup>e</sup>)

Mercredi de 9h30 à 11h: Espace Mistral (16<sup>e</sup>)

Jeudi de 9h30 à 11h: Parc Athena (13<sup>e</sup>)

Jeudi de 14h à 15h30: Plage des Catalans (7<sup>e</sup>)

Vendredi de 9h30 à 11h: Parc de la Moline (12<sup>e</sup>)

Vendredi de 14h à 15h30: Parvis de la Major (2<sup>e</sup>)

