

# LES TEMPS FORTS DE LA JOURNÉE

(démonstrations et initiations)

proposés par les animateurs et éducateurs sportifs du Touquet-Paris-Plage

De 10h00 à 10h30  
• Gym tonique

De 11h00 à 11h30  
• Gym douce

De 11h30 à 12h00  
et de 14h30 à 15h  
• Self défense par Matthieu Bataille

De 14h à 15h  
• Police Municipale du Touquet-Paris-Plage  
Conférence sur la sécurité des seniors

De 14h à 15h  
• Départ marche nordique

De 15h30 à 16h00  
• Gym sur chaise

De 15h à 15h30 et de 16h à 16h30  
• Professeur Tran Ba Huy, Président Honoraire de l'Académie Nationale de Médecine  
Conférence sur la prévention des chutes

De 16h30 à 17h00  
• Zumba



14  
JUIN  
2024  
ENTRÉE  
GRATUITE

## Forum de la deuxième jeunesse

"Pour la forme et le bien-être des seniors"  
ATELIERS . ANIMATIONS . DEMONSTRATIONS . CONFÉRENCES  
Restauration sur place par le Café heureux



Salle des 4 saisons,  
avenue de l'Hippodrome  
DE 9H30 À 18H00



# ATELIERS ANIMATIONS INFORMATIONS

## SALLE DES 4 SAISONS

## TENUE DÉCONTRACTÉE CONSEILLÉE

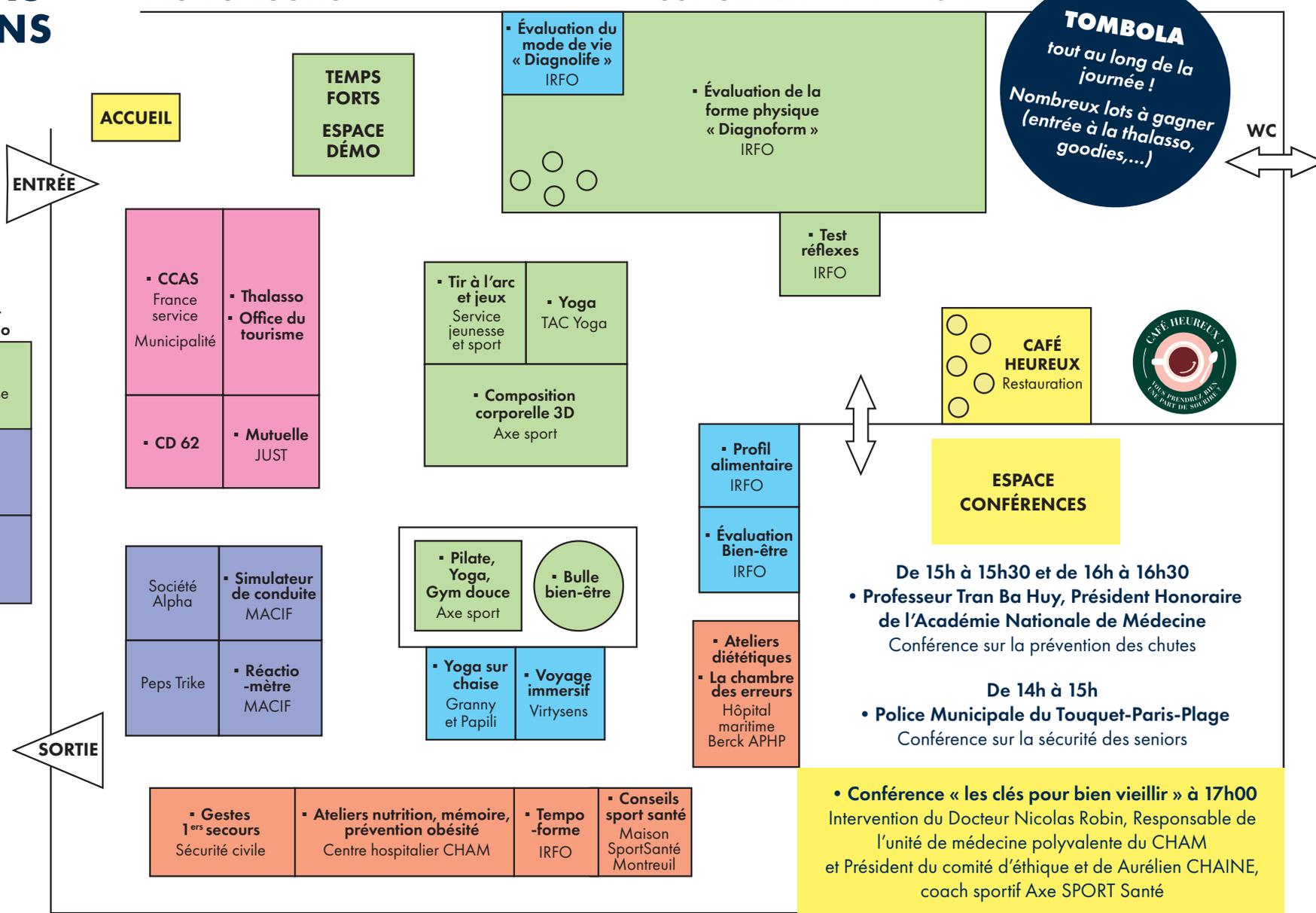
« Pour la forme et le bien-être des seniors »



En extérieur selon la météo



- Street Golf  
Service Jeunesse
- Vélos pour tous !  
Peps Trike
- Circuit Triporteurs  
Société Alpha



 Espace activité physique	 Espace bien-être et alimentation	 Espace prévention santé	 Espace institutionnels	 Espace mobilités
--	--	---	--	--