

## **mazières-en-gâtine**

### **Atelier équilibre et vitalité pour les seniors**

**M**aintenir une activité physique chez les personnes de cet âge constitue un des moyens de conserver son dynamisme, préserver leur autonomie et de favoriser le lien social pour une retraite active. Afin d'améliorer les fonctions d'équilibre, le Comité départemental d'éducation physique et de gymnastique volontaire (EPGV) des Deux-Sèvres et les caisses de retraite du CAP Poitou-Charentes mettent en place un atelier équilibre sur la commune de Champdeniers. Les personnes seniors pourront suivre ce programme de santé pendant douze semaines à raison de séances d'une heure. Ces ateliers de quinze personnes sont à la portée de tous et adaptés aux besoins.

Les séances diversifiées dynamiques se composent de techniques d'étirements, musculation, différentes activités physiques et sportives. Elles sont encadrées par une animatrice sportive diplômée et spécifiquement formée par la Fédération française d'éducation physique et de gym volontaire. Une réunion de présentation aura lieu mardi 14 février de 10 h à 11 h à la salle de la Maison pour tous, rue du Champ-Martin à Mazières-en-Gâtine. Les séances se dérouleront ensuite le lundi matin. Le calendrier de l'atelier et la fiche d'inscription seront remis le jour de la réunion.

Confirmer sa présence à la réunion  
au 05.49.06.61.23 ou par mail :  
codep-gv79@epgv.fr



**Mazières en Gâtine**