

mazières-en-gâtine

Les bienfaits de l'activité physique chez les seniors

Mardi 8 octobre, une conférence sur les bienfaits de l'activité physique chez les seniors aura lieu de 9 h 30 à 11 h 30 à la salle de l'espace associatif à Mazières-en-Gâtine. Organisées par l'association Gâti sport et l'Ufolep des Deux-Sèvres, soutenues par la municipalité et l'ARS (agence régionale de santé) neuf séances d'activités physiques gratuites seront proposées les mardis de 9 h 30 à 10 h 30, les 15 octobre, 22 octobre, 5 novembre, 13 novembre, 19 novembre, 26 novembre, 3 décembre, 10 décembre et 17 décembre.

Des séances à destination des plus de 55 ans, un programme gratuit de prévention santé alliant information santé, pratique et surtout convivialité, afin de débiter ou reprendre une activité physique adaptée. Les séances d'activités physiques seront articulées sur différentes thématiques : prévention des maladies cardiovasculaires, préservation de l'équilibre, renforcement musculaire, maintien de la mémoire. Deux conférences seront également proposées en novembre et décembre.

Gratuit. Clic Gâtine,
tél. 05.49.63.45.70.