

MAZIÈRES-EN-GÂTINE

Les ateliers seniors reprennent

Pour faire suite à la conférence sur les bienfaits de l'activité physique menée par Patrick Thibault, kinésithérapeute, mardi, dans le cadre du programme sport santé « À mon rythme » l'association Gatisport et l'Ufolep 79 proposent de passer à la pratique.

À partir du 15 octobre, et ce, tous les mardis de 9 h 30 à 10 h 30, des séances d'activités physiques seront gratuitement proposées au plus de 55 ans.

Que l'on souhaite débiter, reprendre ou compléter une activité sportive, tous les niveaux sont acceptés, il suffit de se présenter à la salle de l'espace associatif.

Mobilisation articulaire, équilibre, mémoire, exercices musculaires, assouplissements y rythment des séances adaptées aux capacités de chacun dans une ambiance



Le sport, un bienfait pour les seniors.

conviviale.

Une seconde conférence est également programmée courant décembre, sur le thème de l'alimentation. Elle sera animée par une diététicienne.

Contact : Florimond Blais au 06 71 61 04 45.



Mazières en Gâtine