



En-dro da Blouha

■ PLOUHA

CLUB DES FALAISES. Reprise de la gymnastique



Pour les pratiquants de la gymnastique d'entretien, des exercices entrepris en douceur facilitent l'échauffement et assurent la souplesse des articulations.

Affilié à la Fédération Française Sports Pour Tous, le Club des Falaises propose deux pratiques de gymnastique pour les seniors femmes et hommes.

La gymnastique « douce » est reconnue d'utilité sociale et préventive. Elle est subventionnée par le conseil régional (CNDS) et par le conseil départemental. Elle est également répertoriée auprès de la Maison départementale des personnes handicapées.

C'est une activité de gymnastique adaptée pour les personnes montrant certaines difficultés physiques ou présentant des facteurs à risques.

Cette discipline présente des avantages comme le maintien de la condition physique, la prévention des risques de chutes ou pertes d'équilibre. Elle préserve, si possible, l'autonomie des personnes en difficulté et limite donc l'isolement.

Pour cette activité, les inscriptions se feront auprès du club des Falaises le mardi 4 septembre, à l'Espace Hermine à 15 h 30. La gymnastique d'entretien se déroule tous les jeudis soir de 18 h à 19 h au gymnase. Inscription le jeudi 6 septembre lors de la reprise pour toutes personnes intéressées.