



Plouha

Reprise de la gymnastique au club des Falaises

Affilié à la Fédération française sports pour tous, le club des Falaises propose deux pratiques de gymnastique pour les seniors femmes et hommes.

Gymnastique douce

Cette activité reconnue d'utilité sociale et préventive, est subventionnée par le Conseil régional (CNDS) et le Conseil départemental (conférences des financeurs). Elle est répertoriée auprès de la Maison départementale des personnes handicapées. C'est une activité de gymnastique adaptée

aux personnes montrant certaines difficultés physiques ou présentant certains facteurs à risques.

Inscriptions auprès du club des Falaises le mardi 4 septembre, à l'Espace Hermine à 15 h 30. Renseignements, inscriptions, tests, constitution des groupes.

Gymnastique d'entretien

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 (anciennes et nouvelles).