

**PLOEMEL****Le CCAS propose des ateliers d'activité physique adaptée**

Loïc, animateur sportif de la Fédération française sports pour Tous, a encadré la première séance, avec des tests physiques pour les participants.

● La première séance de douze ateliers d'activité physique adaptée, proposés par le CCAS (Centre communal d'action social) de Ploemel, a eu lieu jeudi 8 avril, dans la cour de la salle Saint-André. Ces ateliers sont organisés en partenariat avec la Fédération française sports pour Tous, et ont été proposés aux personnes de plus de 60 ans. Les activités sont adaptées aux participants, après différents tests physiques, et permettent de travailler l'équilibre, les articulations, la tonicité musculaire et l'endurance. Les séances auront lieu en extérieur,

soit sur la cour de Saint-André, soit au parc de Mané-Bogad, avec un groupe de cinq participants, dans le respect des consignes sanitaires du moment. Ces ateliers sont gratuits et proposés dans le cadre de « Pour bien vieillir Bretagne », regroupant plusieurs régimes de retraite et le soutien du département. Cette activité affiche complet, mais le CCAS de Ploemel renouvelle régulièrement des propositions d'ateliers.

Pratique

Contact : 02 97 56 76 15, ccas@ploemel.fr