



Cassagnes-Bégonhès

Des ateliers destinés aux seniors

Le centre social et culturel du Pays Ségali propose des actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes de plus de 60 ans sur l'ensemble du territoire. À partir du mardi 7 janvier jusqu'au mardi 21 avril, des ateliers d'activités physiques adaptées se dérouleront à la salle des fêtes de Cassagnes-Bégonhès de 10 heures à 11 heures. Ils seront animés par Lucie Belle, éducatrice sportive, diplômée de la Fédération française Sport pour

Tous. Treize séances pour évaluer sa forme physique et comprendre les bienfaits de l'activité physique sur sa santé.

Renseignements et inscriptions : Audrey Foucras au 05 65 72 29 19 ou au 07 50 64 84 72.

Le programme est aussi disponible sur notre site internet sur www.centresocialpayssegali.fr

Tarifs : 24 € pour les adhérents au centre social et culturel et 36 € pour les non adhérents.