



SAINT-CARADEC

Des ateliers équilibre avec Sport pour tous

● Chaque vendredi, de 10 h à 11 h, un atelier équilibre est proposé aux personnes qui le souhaitent pour la prévention des chutes, salle des Étoiles, à Saint-Caradec. Il est animé par Christelle Juvin, animatrice sportive à la fédération Sport pour tous. Elle explique qu'« après des exercices d'échauffement, on travaille le renforcement musculaire, la mobilité articulaire et bien sûr l'équilibre ».

L'atelier peut accueillir seulement dix actuellement en raison des restrictions, il reste deux à trois places. Les inscriptions se font sur place et le tarif est de 20 € par an compte tenu de la participation du CCAS..



Pendant une heure, l'animatrice propose des exercices pour améliorer l'équilibre.

