



## Cassagnes-Bégonhès

### De la gym adaptée aux seniors

Le Centre Social et Culturel du Pays Ségali, par le biais du Point Info Séniors, propose des actions collectives de prévention de la perte d'autonomie des personnes de plus de 60 ans sur l'ensemble du territoire en partenariat avec le Département.

À partir du mardi 8 mars jusqu'au mardi 28 juin, des ateliers d'activités physiques adaptées se dérouleront à la salle des fêtes de Cassagnes-Bégonhès tous les mardis de 10 heures à 11 heures (hors vacances scolaires). Ils seront animés par Caroline Guillerme, éducatrice sportive diplômée, de la Fédération Française Sport Pour Tous. Quinze séances pour évaluer sa forme physique et comprendre



**De l'exercice tout en douceur.**

les bienfaits de l'activité physique sur sa santé.

Renseignement et inscription : Mouillaud Cyrielle au 05 65 72 29 19 ou au 07 50 64 84 72. Participation : Adhésion obligatoire (10 €) + 26 € par personne à régler lors de la première séance.

