



## Landéan

### Les ateliers équilibre commencent le 8 janvier



*Marie-Annick Ripoché, pour la mairie, Géraldine Daniel, de la Fédération sports pour tous, Isabelle Gontier, animatrice des ateliers, Jean Delaunay, président du club de loisirs et Thérèse Lebrun du CLIC, sont les partenaires des ateliers.*

Isabelle Gontier, animatrice des ateliers équilibre du Programme PIED (Programme intégré d'équilibre dynamique) explique : « **L'objectif est la prévention des chutes. Apprendre les bons gestes donne de la confiance en soi et permet de gagner en autonomie.** »

Les ateliers sont adaptables aux participants. « **Pour organiser un atelier, il faut huit à dix personnes inscrites. La première séance est une séance découverte, sans engagement. Ensuite, douze séances composent le programme complet. Les inscriptions sont prises après la première séance pour un coût de 20 €** ». Les séances se déroulent à raison d'une par semaine pendant douze semaines.

Une tenue confortable (pantalon souple, tee-shirt, chaussettes et chaussures fermées), est à prévoir avec une petite bouteille d'eau. Certificat médical à demander au méde-

cin traitant pour l'inscription à l'issue de la séance d'essai gratuite.

**Renseignements** : 06 21 49 85 87.  
Séances du 8 janvier au 2 avril.

**Mardi 8 janvier**, de 14 h à 15 h 30, salle des Lutins : séance d'essai gratuite et sans engagement. Ouverte à tous.

#### Pour paraître dans le journal *Ouest-France*

Pour faire paraître gratuitement une annonce de manifestation, de réunion ou de permanence ou tout autre rendez-vous, dans le journal *Ouest-France*, connectez-vous sur [www.infocale.fr](http://www.infocale.fr), saisissez votre information ainsi que la date à laquelle vous souhaitez la voir paraître dans le journal.