

CÉRANS-FOULLETOURTE

Les seniors retournent trois mois en cours

Douze séances, programmées sur trois mois, à destination des plus de 55 ans, animées par Mylène Anquetil, sont proposées par l'Asept (Association de santé, d'éducation et prévention sur les territoires) des Pays de la Loire. Ces ateliers ont pour but d'améliorer l'équilibre et la force dans la perspective de la prévention des chutes.

Jusqu'au 7 avril

Ce programme est organisé par la Fédération Française Sports pour Tous. « *Plusieurs thématiques et plusieurs exercices sont proposés aux 12 personnes inscrites, tout à chacun de s'adapter en fonction de son corps, de ses points faibles* » souligne l'animatrice diplômée.

Le cycle Pied (Programme intégré d'équilibre dynamique) est prévu se



Lors du premier atelier, jeudi dernier.

PHOTO : LE MAINE LIBRE

dérouler à l'espace Gérard-Véron du 13 janvier au 7 avril, tous les jeudis de 14 h à 15 h 30.

Cette session affiche complet. Le

pass sanitaire est obligatoire.

Contact : Mylène Anquetil,
tél. 06 33 35 33 22