



## Bohars

### Les jeunes seniors gardent l'équilibre



Les participants aux ateliers.

| CRÉDIT PHOTO : OUEST-FRANCE

Depuis fin novembre, seize jeunes seniors, soucieux de leur santé, ont suivi, pendant douze vendredis, des ateliers dirigés par Rose-Anne Thiry, monitrice, et Chantal Frankhauser, assistante technique de la fédération Sport pour tous.

Grâce au programme Pied (Programme intégré d'équilibre dynamique), ces personnes de plus de 65 ans autonomes ont pratiqué une activité physique dans le but d'améliorer leur équilibre et de prévenir les chutes et fractures.