



## Plonéis

# Clic. Garder la forme et son autonomie

Le Centre local d'information et de coordination de QBO (Quimper Bretagne occidentale) a présenté, vendredi à Ti An Dourigou, l'ensemble des activités qu'il propose pour garder forme et autonomie. Virginie Boënnec, la responsable, et Chantal Frankhauser, de la fédération « Sport pour tous », ont développé le programme, en présence de Geneviève Danion, adjointe au maire, et Alain Hénot, président de l'Amicale des retraités. Les ateliers « Équilibre », proposent aux participants de mieux faire connaître leurs capacités, améliorer leur équilibre, reprendre confiance en soi, le tout dans une ambiance conviviale. La première séance le 29 mars, salle Salaün. Tarif : 20 € les 12 séances de 1 h 30. Inscription au 02 98 64 51 0.

