

POMMERIT-LE-VICOMTE

Ces seniors ont retrouvé l'équilibre

● Le programme « Équilibre », proposé par la municipalité à l'adresse des seniors de la commune, est arrivé à son terme. Durant douze séances, Angélique Clody, animatrice sportive à la fédération Sports pour tous, a dispensé ses cours et encadré ce programme. Ses bons conseils - comment se relever, s'étirer, travailler son équilibre, bien respirer - ont permis aux adhérents

d'acquérir les bons gestes et de réaliser des assouplissements qui peuvent éviter les chutes et permettre, s'ils sont accomplis quotidiennement, d'entretenir sa forme et sa santé. Les participants au programme en mesurent déjà les bienfaits et les progrès réalisés. L'objectif premier de ce programme est le maintien à domicile des seniors.



Une dizaine de personnes ont suivi avec beaucoup d'attention et de plaisir l'atelier équilibre.