



Pays bigouden

Pouldreuzic

Des ateliers d'activités physiques adaptées



Chantal Frankhauser, assistante technique sportive ; Michèle Burel, adjointe au maire ; Audrey Debelut, du Clic et Céline Strullu, agent administratif ont présenté, jeudi à la mairie, le programme d'activités physiques adaptées

Le Comité communal d'action social CCAS s'associe au Clic du Pays bigouden et à la fédération Sport pour tous ; pour proposer des ateliers d'activités physiques adaptées à destination des personnes retraitées.

Ce programme, soutenu par Cap retraite Bretagne, comprend dix séances qui se déroulent sur une partie d'exercices (renforcement musculaire, assouplissement, endurance modérée et coordination) puis une partie d'échanges autour de thé-

matiques du quotidien. Une réunion préalable, de présentation des ateliers et d'information sur les bénéfices de l'activité physique permettra aux personnes intéressées, de s'inscrire à ce programme d'ateliers qui auront lieu à la salle polyvalente, entre le 4 décembre et le 26 mars.

Vendredi 23 novembre, à 15 h 30, réunion d'information à la salle polyvalente. Contact : Clic du Pays bigouden au 02 98 87 39 50.