



Les 65 ans et plus à l'équilibre

Tonnac

A l'initiative de l'association « Lou Tounnagol » de Tonnac, le Programme Intégré d'Equilibre Dynamique (P.I.E.D.), ludique et convivial est mis en place pour les séniors autonomes à la retraite sous forme d'ateliers collectifs planifiés sur plusieurs semaines. Il y est traité de la prévention de la perte d'équilibre, des bonnes pratiques en cas de chute, de la reprise d'une activité physique, des clés pour bien vieillir et de la préservation du capital santé. La réunion d'information et d'inscription présentée par Nathalie Frézouls d'Horizon Forme (sous l'égide de la Fédération Française Sports pour Tous) a connu un certain succès. De nombreux inscrits sont partants, il leur reste à fournir un certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique sportive.

Les séances auront lieu le lundi et le mercredi matin à 10 heures dans la salle Jean Murcia. Suite au programme PIED, un cours de gymnastique adaptée pour les séniors de 65 ans et plus contribuera efficacement au maintien en forme des participants.

Contact : 06 23 83 33 46.