



## Plourhan

### Cias. Un parcours bien-être pour garder l'équilibre



Céline Le Treut, de la Fédération des sports pour tous, Marie-Annick Guernion-Batard, adjointe aux affaires sociales et Sarah Oger, du Cias.

Les activités physiques régulières sont la clé d'une meilleure santé. Voilà en substance le message du Cias qui organise, en partenariat avec la Fédération des sports pour tous, des ateliers d'équilibre destinés aux plus de 60 ans à partir du 12 novembre prochain.

Certificat médical obligatoire et tenue décontractée de rigueur, cette série de 12 ateliers est entièrement gratuite et a pour vocation de vous faire retrouver la forme.

Une conférence aura lieu le 5 novem-

bre prochain à la salle des loisirs pour informer le public sur le déroulement de ces séances destinées aux personnes ayant des difficultés physiques ou autres problèmes leur permettant d'en bénéficier. L'objectif étant de muscler le corps, d'éviter les chutes et de rester en bonne santé à domicile.

#### ▼ **Pratique**

Réunion d'information mardi  
5 novembre à 10 h salle des fêtes.  
Gratuit. Sur inscription auprès du Cias.  
Tél. 02 96 58 57 04.