



Tinténiac

Des ateliers pour préserver son dos

« Bougez plus, bougez mieux pour préserver votre dos. » C'est le slogan des ateliers qui vont être proposés aux personnes à partir de 60 ans par la Fédération française Sports pour tous et l'IFPEK (Institut de formation en pédicurie, ergothérapie et kiné). Des ateliers gratuits grâce au financement de la Conférence des financeurs.

La première réunion, consacrée à l'information, aura lieu lundi 2 novembre, de 16 h à 17 h 30 à la salle Du

Guesclin. Suivront ensuite douze séances de prévention et d'activités physiques, animées par un éducateur en activité physique, un ergothérapeute expert en prévention des risques liés à l'activité physique. Les séances se dérouleront le lundi, de 14 h à 15 h 30 ou 16 h, du 9 novembre au 8 février. Une treizième séquence, séance de bilan, aura lieu le 10 mai.

On peut s'inscrire à la mairie ou bien au 02 99 68 18 68.