



## SEMAINE DE LA FORME

# Elle débute aujourd'hui à Montval



En fonction du bilan de forme, les participants seront orientés vers des activités leur correspondant.

PHOTO : ARCHIVES LE MAINE LIBRE

Mylène Anquetil, animatrice de l'association « Corps en mouvement 72 », propose aux Montvalois(es) de tester leur forme physique lors de la « Semaine de la forme ».

### Des ateliers gratuits

La Fédération Française de « Sport pour tous » organise annuellement la « Semaine de la forme ». Cette deuxième édition se déroule du 2 au 10 octobre. L'objectif est de mettre ou remettre le sport dans le quotidien de chacun. Selon Mylène Anquetil : « *L'activité physique contribue à préserver notre capital santé, notre corps n'est pas fait pour être sédentaire. Quel que soit notre âge, il est possible de trouver une pratique adaptée. Et la performance, c'est de le faire ensemble, avec bienveillance et convivialité. Être dans le dur, transpirer, avoir des courbatures le lendemain, ce n'est pas obligé* ».

Des ateliers « Testons notre forme » seront proposés gratuitement au public, sans condition d'âge.

« À partir d'un logiciel, les participants réaliseront un test évaluant leur condition physique. En fonction du bilan de forme, ils seront orientés vers des activités leur correspondant. Cela se fera dans la bonne humeur et en confiance », précise l'animatrice.

### Le calendrier de la semaine

Au centre social Loir et Bercé, deux séances le mercredi 6 octobre, de 9 h à 10 h et de 10 h à 11 h ; à la résidence autonomie Les Vertolines, deux séances le jeudi 7 octobre, de 14 à 15 h et de 15 à 16 h ; à la Fosse Jouannette à Saint-Pierre-du-Lorouër, le dimanche 10 octobre, de 10 h à 16 h.

Inscriptions au 06 33 35 33 22 (pass sanitaire obligatoire)