



Mordelles

Bien bouger pour bien vieillir

Jeudi 13 septembre, de 15 h à 17 h, la Longère du Cias (Centre intercommunal d'action sociale) à l'Ouest de Rennes - en partenariat avec la fédération Sport pour tous, CAP retraite Bretagne, la Conférence des financeurs d'Ille-et-Vilaine, Le Clic Noroît - propose une rencontre dédiée à l'importance de l'exercice physique pour les plus de 60 ans. Trente minutes d'activité physique par jour sont indispensables pour rester en forme et garder le moral.

À l'issue de cette rencontre sur les bienfaits de l'activité physique adaptée, toutes les personnes retraitées pourront s'inscrire au cycle de prévention santé, soit 12 séances gratuites encadrées par un éducateur sportif diplômé.

Les mardis, du 18 septembre au 11 décembre, à la Longère du Cias, à Mordelles. Gratuit et ouvert à tous. Tél : 02 90 02 36 36.