



## Chavagne

### Une activité physique adaptée 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 s'engage pour la santé des aînés par une activité physique adaptée - en partenariat avec la fédération Sport pour Tous, CAP retraite Bretagne, la Conférence des financeurs d'Ille-et-Vilaine, Le Clic Noroit - propose une rencontre dédiée aux bienfaits de l'activité physique pour les 60 ans et plus. Trente minutes d'activité 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 d'activité physique adaptée, encadrées par un éducateur sportif diplômé.

**Jeudi 13 septembre**, à la Longère, de 15 h à 17 h. Gratuit et ouvert à tous. Tél. 02 90 02 36 36.