

# ATELIER ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES

**ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES POUR LES SENIORS  
INZINZAC-LOCHRIST  
REUNION PUBLIQUE ET INSCRIPTION  
LUNDI 25 OCTOBRE A 10H  
A LA SALLE LA CHARPENTERIE**

**La mairie d'INZINZAC-LOCHRIST et le comité départemental Sports pour Tous du Morbihan proposent aux habitants d'Inzinzac-Lochrist, à partir de 60 ans, de participer à un atelier « Activités physiques adaptées ». Les inscriptions se feront lors de la réunion publique du lundi 25 octobre à 10h à la salle LA CHARPENTERIE d'INZINZAC-LOCHRIST.**

Pratiquer une activité physique régulière aide à travailler son équilibre, à entretenir ses articulations et à renforcer sa tonicité musculaire. C'est pourquoi, la mairie d'Inzinzac-Lochrist vous propose de participer à cet atelier « Activités physiques adaptées » débutant le lundi 8 novembre et se déroulant sur douze séances de 1 h 30 au dojo du gymnase de la commune (Atelier du 8 novembre 2021 au 21 février 2022 – hors vacances scolaires - de 10h à 11h30).

L'objectif de cet atelier est de favoriser le maintien à domicile des personnes de plus de 60 ans en proposant des exercices simples que l'on peut pratiquer chez soi pour rester en forme. L'atelier est animé par Catherine Briey, éducatrice sportive diplômée, dans le respect des mesures sanitaires actuelles.

Au programme : des exercices d'équilibre, de renforcement musculaire, d'endurance, de la marche, des activités physiques ludiques...

Ce programme est financé grâce au soutien de « Pour Bien Vieillir Bretagne », de l'Agence Régionale de Santé Bretagne et de la Conférence des Financeurs du Morbihan.

L'atelier est gratuit pour les participants, n'hésitez pas à vous inscrire rapidement, le nombre de places est limité !

## Inscriptions et informations :

*Eglantine DESMIDT*

*Tel: 07.55.59.94.10*

*[eglantine.desmidt@sportspourtous.org](mailto:eglantine.desmidt@sportspourtous.org)*

*CD Sports pour Tous du Morbihan*

*4 Rue d'Alsace*

*56860 SENE*

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

