

Des ateliers seniors pour une remise au sport, en douceur !



Les éducateurs sportifs de la Ville de Lormont animeront, le vendredi 29 juin, des ateliers d'activités physiques spécialement dédiés aux seniors. La résidence autonomie Victor Hugo accueillera les volontaires durant une demi-journée.

La résidence autonomie Victor Hugo ouvrira grand ses portes le 29 juin de 9h à 12h ! L'occasion pour les seniors de rencontrer et d'échanger avec les éducateurs sportifs de la Ville mais surtout, de participer à des ateliers de remise en forme. Au programme : gym douce, gym tonique, renforcement musculaire, étirements et relaxation.

Au-travers de ces ateliers, les éducateurs sportifs prodigueront quelques conseils pour une remise en forme en douceur et sensibiliseront les participants aux bienfaits d'une pratique sportive. Les seniors qui ne seraient plus en capacité de pratiquer un sport seront dirigés vers des APA, activités physiques adaptées.

Cette demi-journée sera un avant-goût des activités et ateliers proposés aux seniors à la rentrée, le 17 septembre 2018. L'ensemble du programme sera alors dévoilé et les volontaires pourront s'y inscrire. Un questionnaire dûment complété et un certificat médical devront être fournis.

Rendez-vous le vendredi 29 juin, de 9h à 12h

Ville de Lormont

Communiqué de presse

Le 14/06/2018 12:05

Résidence autonomie Victor Hugo à Lormont

Contact

Patricia Paillé-Chevé

Coordinatrice Résidence Autonomie Victor Hugo

SAD-CCAS Lormont

05 56 06 09 15

patricia.paille@ville-lormont.fr

CONTACT

Médélise DUNY — Attachée de presse

05 56 33 00 97 · medelise.duny@lormont.fr