

Montredon-Labessonnié

Activités physiques adaptées avec CAP A tout Age 81

Paulette Cluzel



Les ateliers d'activité physique adaptée (gymnastique adaptée) à destination des personnes de plus de 60 ans qui se déroulaient chaque semaine au village ont été interrompues par la pandémie depuis mars 2020. Les personnes connectées ont pu bénéficier de séances en visio-conférence et poursuivre la pratique régulière d'activités physiques adaptées avec Delphine et Marie-Hélène, intervenantes de Cap A tout Age 81. Suite à l'assouplissement des consignes sanitaires, ces séances de gym adaptée vont pouvoir reprendre le mardi à 10 h 30 au Centre Polyvalent à compter du 15 juin. Cap à Tout Age 81 souhaite par avance la bienvenue à toutes les nouvelles personnes qui voudraient rejoindre le groupe déjà existant et leur demandent simplement de téléphoner au 07 89 68 99 84 pour quelques informations complémentaires. Delphine et Marie-Hélène vous accueilleront pour vous proposer un temps d'échange suivi d'une séance ludique et conviviale de pratique des activités physiques adaptées à vos capacités pour retrouver la forme ! Elles vous présenteront les nouveautés et ensemble vous préparerez la rentrée de septembre.... Pensez à venir avec des vêtements souples, des chaussures type tennis, une bouteille d'eau et l'accessoire indispensable : le masque !

Paulette Cluzel