

Séez, le 28 juillet 2017

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Un atelier de prévention pour les seniors : L'activité physique adaptée : l'atelier équilibre

Le service Etoile de la Communauté de Communes de Haute Tarentaise, service d'information et de coordination gérontologique, met en place des ateliers d'activité physique adaptée par le biais d'ateliers équilibre.

Un cycle de 12 séances d'une heure sera proposé aux seniors du territoire de Haute Tarentaise les mardis matins à Bourg Saint Maurice sur les mois de septembre, octobre et novembre 2017.

Cette session sera animée par Aurore Rosso, professeure de marche nordique, de gym douce et de fitness.

Ces ateliers visent l'amélioration de la mobilité et de la confiance en soi en travaillant sur :

- la prévention des chutes,
- le renfort de sa confiance dans les déplacements,
- l'amélioration globale de la santé.

... le tout dans une ambiance conviviale !

Cette action est gratuite pour les participants.

Nombre de places limité.

Informations et inscriptions au Service Etoile au 04 79 07 60 22.

