

Sport

Rechercher une actualité sportive...



Accueil Sport À Ploërmur, un programme sportif adapté aux séniors en juillet

Vendredi 14 juin 2024 07:30



À Ploërmur, un programme sportif adapté aux séniors en juillet

Newsletter maville

Abonnez-vous à la newsletter - Lorient

boncoinbzh56@gmail.c Je m'inscris

Votre e-mail, avec votre consentement, est utilisé par la société Additi Multimedia pour recevoir les newsletters sélectionnées. En savoir plus



Laurent Lucas, directeur temporaire du CCAS, Pascaline Alno, adjointe à l'action sociale et solidaire, Brigitte Le Liboux, conseillère déléguée aux personnes âgées, Catherine Toumelin, enseignante de Siel Bleu et Jane Geffray, adjointe administrative au CCAS. © Ouest-France

Publicité

Publicité

Pour remédier à l'arrêt des activités sportives associatives pendant l'été, le Centre communal d'actions sociales (CCAS) de Ploërmur (Morbihan) a mis en place, avec l'association Siel Bleu, un programme santé adapté aux personnes âgées de 60 ans et plus.

Partant du postulat que le sport est un élément indispensable au maintien de la forme physique et mentale à tous les âges de la vie, le Centre communal d'actions sociales (CCAS) de Ploërmur (Morbihan) organise cet été, en partenariat avec l'association Siel Bleu, une série de séances d'activités physiques adaptées aux personnes de 60 ans et plus. « Ce programme de prévention et de promotion de la santé s'inscrit dans la politique du bien vieillir », décrit Catherine Toumelin, enseignante de l'association Siel Bleu. « Tout le monde est concerné. Pratiquer une activité physique régulière permet de lutter contre la perte d'autonomie. »

Lire aussi : Pour garder la forme, ces seniors ont financé leur propre salle de sport dans leur résidence

Un programme autour de quatre thématiques

Les séances de sport s'articulent autour de quatre thématiques : la marche, la gym prévention santé, le cardio et la gym posturale. Elles sont gratuites, sur inscription, animées par deux coachs sportifs diplômés, Catherine Toumelin et Patrick Joué. Elles auront lieu tous les lundis et jeudis du mois de

juillet, de 10 h 30 à 11 h 30, à la salle Saint-Mathurin, ou en extérieur si le temps le permet. Lundi 1^{er} et jeudi 25 juillet, les cours seront autour de la gym posturale. Jeudi 4 et lundi 15 juillet, elles seront consacrées au cardio. Deux randonnées seront proposées lundi 8 et jeudi 18 juillet. Enfin, jeudi 11 et lundi 22 juillet, les séances s'articuleront autour de la gym prévention santé. Une réunion d'information est organisée, lundi 17 juin, à 14 h 30, salle Port-Blanc, à Océanis.

Inscriptions obligatoires au CCAS ou au 02 97 86 40 60, jusqu'au 27 juin 2024.

Ouest-France

Retrouvez d'autres actus sur les communes de :

[Lorient](#) [Ploemeur](#)

Donnez votre avis



**ouest
france**

Abonnez-vous 1^{er} mois offert

Acheter le journal du jour



Les avis des internautes

* Votre commentaire...

En cochant cette case, j'accepte et je reconnais avoir pris connaissance des **conditions générales d'utilisation** et de **la politique de données personnelles**.

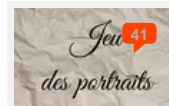
Envoyer

Vos données personnelles font l'objet d'un traitement informatique par la société Additi Multimedia, sur le fondement de l'exécution d'un contrat et sont utilisées notamment pour prendre en compte, modérer et répondre à vos commentaires sur les contenus mis en ligne sur le site. Elles seront conservées conformément à notre politique de données personnelles, sauf dispositions légales particulières. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, d'opposition, de limitation et de portabilité, en vous adressant directement à pdp@sipa.ouest-france.fr ou par courrier à "Délégué à la Protection des Données Personnelles SIPA Additi Multimedia - ZI Rennes Sud-Est, - 10 rue du Breil - 35051 Rennes cedex 9". Vous avez également le droit d'introduire une réclamation auprès de la CNIL. **En savoir plus**

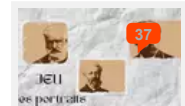
Quiz et jeux



Quiz Seconde Guerre Mondiale



Quiz : Saurez-vous reconnaître ces célèbres femmes ?



Quiz : Saurez-vous reconnaître ces personnalités historiques ?

[Tous les quiz](#)

Publicité

Publicité

RUBRIQUES SITE MAVILLE

[Accueil](#)

[Info](#)

[Sport](#)

[Restaurants](#)

[Cinéma](#)

[Sorties](#)

[Jeux](#)

[Shopping](#)

[Météo](#)

[Pratique](#)

[Bons plans du jour](#)

[Devenez annonceur](#)

[Cookies](#)

[Données personnelles](#)

[Mentions légales](#)

[Plan du site](#)

[Contact](#)

[Modifier le consentement](#)

SITES OUEST-FRANCE

[Ouest-France](#)

[Ouest-France Auto](#)

[Ouest-France Immo](#)

[Ouest-France Emploi](#)

[Ouest-France Solidarité](#)

[Incubateur OFF7](#)

[Comparateur Assurances](#)

[Infocale](#)

[Bons plans Ouest-France](#)

[Commerces Ouest-France](#)

[Comparateur de produits](#)

[Codes promo](#)

[Angers](#) [Brest](#) [Caen](#) [Clermont-Ferrand](#) [Le Mans](#) [Lille](#) [Marseille](#) [Montpellier](#) [Nantes](#) [Nice](#) [Nîmes](#) [Quimper](#) [Rennes](#) [Toulon](#) [Tours](#) [Vannes](#)
[Dinan](#) [Fougères](#) [Guingamp](#) [Lannion-Perros](#) [Ploermel](#) [Pontivy](#) [Redon](#) [Saint-Brieuc](#) [Saint-Malo](#) [Vitré](#)



Les applications mobiles **Ouest-France** disponibles en téléchargement

maville

par

**ouest
france**

© Copyright maville.com | WEB66

