

## Des séances de sport adaptées aux seniors

La maison sport santé 83 organise à Ollioules, au complexe sportif Aldo-Piémontesi, des séances d'activités physiques adaptées aux seniors, toutes les semaines jusqu'en juin. À l'occasion d'une séance « CAP sport santé seniors », Brigitte Crevet, conseillère municipale et représentante du CDOS, et Benoît Adet, référent sports représentant le maire Robert Bénéventi sont venus ce vendredi à la rencontre de Lucienne Roques, présidente du CDOS, des animateurs et enseignants pour assister à l'un de ces après-midi



**Lucienne Roques (au centre) entourée des enseignants et des sportifs seniors.**

(Photo I. J.)

sportifs. Ces séances d'une heure mises en place dans le

cadre de la maison sport santé 83 portée par le CDOS permettent aux seniors de

plus de 60 ans, en situation sédentaire, de se maintenir en forme et de reprendre en douceur une pratique régulière. Le but : retrouver une santé physique et psychique grâce à un accompagnement personnalisé adapté aux capacités de chacun et les inciter à poursuivre des séances régulières dans les clubs locaux. Des groupes sont en activité sur le territoire de TPM : deux à Toulon et La Valette, un à Hyères et Ollioules.

**I. J.**

Contact : Maxime Mastinu,  
04.94.46.01.92.

E-mail : communication@cdos83.fr