

Sport-santé pour les seniors

À l'occasion de la Journée Mondiale de la Santé, une trentaine de seniors toulonnais a participé aux petits-déjeuners Sport-santé mis en place par la Maison Sport-santé 83, en partenariat avec la ville et le Comité départemental olympique et sportif du Var (CDOS 83).

Après un petit-déjeuner convivial et un bilan de forme, ils ont suivi des séances d'initiations à la marche nordique et la gymnastique douce. Un vélo à smoothies a permis à certains de goûter la boisson produite à la force de leurs jambes !

Organisé une fois par mois, ce dispositif gratuit permet de découvrir différentes activités physiques et d'avoir un premier contact avec les associations locales pour motiver les seniors à les poursuivre au cours de l'année.

