

## LE BEAUSSET

# C'est parti pour le Cap sport santé seniors

En partenariat avec le Maison Sport Santé 83 et la Conférence des financeurs, et ses services dédiés proposent actuellement un programme sécurisé d'activités physiques adaptées baptisé Cap sport santé seniors. Ce programme est ouvert aux personnes de plus de 60 ans non adhérentes à une association sportive. Il comprend une séance d'une heure par semaine

pendant une période de six mois, encadrée par un éducateur sportif diplômé pour un groupe de quinze personnes maximum. Rendez-vous le vendredi de 14 h à 15 h salle Joseph-Finidori au complexe communal Marie-Thérèse-Buzancais. Ce dispositif est gratuit pour tous les participants. Attention, lors de la première séance un certificat d'absence de contre-

indication à la pratique d'une activité physique adaptée sera demandé. Pour la bonne organisation de cette animation la Maison Sports Santé 83 remercie les participants de bien vouloir confirmer leur présence en s'inscrivant au 04.94.46.01.92. Un message sera adressé aux postulants pour leur indiquer la date de la première séance.

J. L.



**Les seniors souhaitant reprendre une activité physique sécurisée seraient bien inspirés de participer.** (Photo DR)