

Sport Santé Séniors : gardez la forme !

Comment rester en forme après 60 ans ? En septembre, deux rendez-vous sont donnés à Mésanger par la Communauté de communes du Pays d'Ancenis (COMPA) en partenariat avec le Département de Loire-Atlantique, la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé d'Ancenis-Saint-Géréon (CPTS) et le CLIC du Pays d'Ancenis.

Une conférence médicale



Rendez-vous le **mardi 22 septembre** à 10h au Complexe du Phénix à Mésanger pour en savoir plus sur les bienfaits de l'activité physique et sportive sur la santé.

La rencontre sera rythmée par l'intervention d'un médecin du Département et d'un éducateur en activité physique adaptée. Une pause dynamique sera proposée en milieu de séance. La conférence est gratuite et ouverte à tous, sur inscription.

Inscription en ligne dès le 29 juin sur loire-atlantique.fr/sport-seniors-mesanger

Une journée d'activités

Le **mardi 29 septembre**, de 9h à 17h15, au Complexe sportif du Pont Cornouaille à Mésanger, l'occasion de s'initier à de nouvelles activités. Au programme, des ateliers bien-être/santé autour du périnée, des gestes de premiers secours, de la kinésithérapie, de la pédicure-podologie et des activités physique adaptées avec du football en marchant, du bungy pump, du tennis de table, de la zumba, un atelier prévention des chutes, du vélo et un atelier mémoire.

Pour faciliter la venue des habitants du Pays d'Ancenis à cette journée, la COMPA met en place un service de transport en car avec deux circuits proposés. La journée est gratuite, sur inscription.

Inscription en ligne dès le 29 juin sur loire-atlantique.fr/rencontre-sport-seniors-mesanger



Plus d'infos sur www.pays-ancenis.com