

## Pour être « Bien dans ses baskets » une activité physique pour tous : Le basket santé



Pour être « Bien dans ses baskets » une activité physique pour tous : Le basket santé

**Vous êtes intéressés pour reprendre une activité physique adaptée à votre situation (jeunes, seniors, actifs, sédentaires ou inactifs), n'attendez plus, venez découvrir le BasKet Santé.**

Une première session, initiée par le centre communal d'action sociale (CCAS), en partenariat avec le Comité Départemental de basket-ball du Gers, se tiendra **le mercredi matin de 10h30 à 11h30 à partir du 16 mars 2022 à la Salle de Sport – Point Vert – à Lectoure**. L'encadrement est assuré par un intervenant diplômé.

Travail des muscles, de la mémoire, de l'équilibre, le basket, dans sa version adaptée, a des vertus insoupçonnées. On ne recherche pas la performance sportive, on recherche le bien-être individuel ainsi que le bien-être social. Cette activité se pratique avec des ballons plus légers et un panier de basket moins haut.

**LECTOURE offre un nouvel espace d'activité** (en complément des animations « basket école » et du CFGB au collège Maréchal Lannes).