

Lecture se met au basket santé

Mercredi 16 mars, 1e séance à la salle omnisports "point vert"



Lecture se met au basket santé

"Pour nos seniors motivé(e)s c'est la forme retrouvée" ! Le slogan sonne comme une invitation à venir pratiquer la nouvelle activité d'entretien en vogue dans le département : à savoir le basket santé (BS) ! Mercredi 16, de 10 h 30 à 11 h 30, salle des sports "point verte en face le Casino, le CCAS (1, en convention avec le comité du Gers de basket) propose la pratique d'exercices physiques individualisés selon les besoins et les possibilités de chacun(e). Avec des équipements adaptés au public, l'animateur (du Comité du Gers de basket) présentera des animations douces avec balles et ballons. Il ne s'agira pas de faire un entraînement, ni un match mais de tisser du lien social, développer son bien-être moral, maintenir ses habiletés et entretenir son autonomie.

Apparu en 2018 à Condom et depuis à Gimont, Castillon Debats, Castelnau d'Auzan, Castéra Verduzan, le basket santé (BS) répond aux attentes du public "senior". On y vient pour la convivialité, pour se dynamiser par soi-même et se détendre la pensée" de 7 à 77 ans et même plus ! A vous maintenant de découvrir les bienfaits du "basket santé" à Lecture. Inscriptions et renseignements au Centre Communal d'Action Sociale : 05 62 68 75 47.