

2 août 2019

Réunion d'information

Sport-santé Séniors

Lundi 12 août à 8 h, au Centre d'Activités Nautiques
de la province Sud



VTT, marche, gym douce... La province Sud propose des sessions sportives gratuites pour les séniors à Nouméa. Le dispositif existe également sur la commune de La Foa depuis l'année dernière.

Les personnes désirant s'inscrire doivent se munir d'un certificat médical précisant l'aptitude au sport qu'elles veulent pratiquer (VTT, marche ou gym douce).

Les études montrent que faire de l'exercice régulièrement permet de prévenir les conséquences des chutes et de diminuer les risques de perte d'autonomie chez les seniors mais aussi les publics fragilisés. C'est pourquoi, la province Sud propose *Sport-santé Seniors*, un dispositif gratuit où les personnes inscrites ont le choix entre plusieurs disciplines sportives : VTT, marche et gym douce.

En plus de l'activité physique, ces séances sont bien sûr l'occasion de nouer des liens, de sortir de chez soi et de rencontrer de nouvelles personnes.

Une réunion d'information et d'inscription est organisée lundi 12 août à 8 h au Centre d'Activités Nautiques (CAN) de la Côte Blanche. Les personnes désirant s'inscrire doivent se munir d'un certificat médical précisant l'aptitude au sport qu'elles veulent pratiquer (VTT, marche, gym douce). Pour La Foa, contacter directement les services provinciaux de l'antenne provinciale.

Toutes les infos pratiques >>>> [ici](#)

CONTACT PRESSE

Marc Spisser : 76 18 74

