

## **Bien-être et entretien physique avec le CCAS**

En mars et avril, le CCAS propose des activités "bien-être santé" d'entretien physique le mardi après-midi et le jeudi matin, salle D4 du COSEC.

### **Bien-être santé du mardi**

**Rendez-vous de 13 h 30 à 15 h pour des séances d'entretien physique (avec prise en compte des pathologies chroniques).**

**Les participants sont Invités à prévoir une tenue adaptée, de l'eau, un tapis, des chaussures de sport et à éteindre leur téléphone pendant la séance.**

**o Mardi 10 mars : cardio**

**o Mardi 17 mars : renforcement du haut du corps**

**o Mardi 31 mars : renforcement du bas du corps**

**o Mardi 7 avril : activité physique à la maison**

### **Bien-être du jeudi**

**Rendez-vous de 11 h à 12 h 30 pour des séances d'entretien physique.**

**Les participants sont Invités à prévoir une tenue adaptée, de l'eau et à éteindre leur téléphone pendant la séance.**

**o Jeudi 19 mars : renforcement du haut du corps**

**o Jeudi 26 mars : renforcement du bas du corps**

**o Jeudi 2 avril : multisport**

**o Jeudi 9 avril : faire de l'activité physique à la maison ?**

### **Informations pratiques**

Sur réservation auprès du CCAS au 02 99 46 50 99.

**Vos contacts**

**Caroline Ferrasson**

Directrice Communication

0299163121

[caroline.ferrasson@ville-dinard.fr](mailto:caroline.ferrasson@ville-dinard.fr)

**Hélène Le Pogam**

Adjointe Communication

0299161424

[helene.lepogam@ville-dinard.fr](mailto:helene.lepogam@ville-dinard.fr)

**Julie Fagard**

Chargée de communication

0299161601

[julie.fagard@ville-dinard.fr](mailto:julie.fagard@ville-dinard.fr)

**Cédric Lirochon**

Chargé de communication

[cedric.lirochon@ville-dinard.fr](mailto:cedric.lirochon@ville-dinard.fr)