

■ PAIZAY-NAUDOUIN-EMBOURIE

Les aînés entretiennent leur forme



Photo CL

Chaque mercredi à Paizay-Naudouin, sous l'égide d'Alain Damy, président de l'Association pour le développement de l'animation du Nord-Charente (Adanc), c'est dans la bonne humeur que les seniors viennent entretenir leur tête et leur corps. La plus jeune a juste la soixantaine, le plus âgé 84 ans. Encouragé par les résultats, le groupe a doublé ses effectifs depuis la rentrée. *«On débute par un échauffement, explique Alain Damy. Puis on s'occupe de la tête, du cœur, et enfin des articulations.»*

Sur une musique *ad hoc*, les exercices visent à coordonner les mouvements. L'alternance permet de casser le rythme. Les séances se déroulent le mercredi de 18h30 à 19h30.

Le coût de la participation aux frais de cette animation est de 30€ par an.

Contact: Adanc au 05 45 31 16 36 ou mail adancbrettes@orange.fr; site internet: <http://adanc.com/>

14/11/18

LIBRE

CHARENTE