

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).