

A Tulle, découvertes sportives et nutrition au menu des seniors pour le premier "Petit-déjeuner de la forme"

Le dispositif Destination Forme Senior organisait pour la première fois en Corrèze, vendredi matin, 28 février, au gymnase Victor-Hugo de Tulle, un Petit-déjeuner de la forme. Le principe ? Découvrir des activités physiques et de bonnes pratiques diététiques.



P'tits déjeuners de la forme pour les seniors © Julien BACHELLERIE

« On découvre, on prend soin de soi et de sa santé ! » Serge, 67 ans, comptait, hier matin, parmi la trentaine de retraités participants au tout premier Petit-déjeuner de la forme. Un rendez-vous proposé au gymnase Victor-Hugo par le dispositif Destination Forme Senior, qui allie les ligues de badminton, de golf et d'athlétisme de Nouvelle-Aquitaine. Au menu de la matinée : découvertes sportives adaptées à ce public âgé de 55 ans e

Il vous reste 76% de l'article à lire

La suite est réservée aux abonnés.