

proposé de participer à deux programmes sportifs encadrés par un éducateur sportif et supervisés par un médecin. Le premier est destiné aux personnes diabétiques de type 2 et se déroulera tous les vendredis soir de 18h45 à 20h au site Sportif et de loisirs des Blagis **du vendredi 3 mai au vendredi 19 juillet**.



Le groupe sera composé de huit personnes. La première séance se fera en présence du médecin avec une présentation des règles d'or de la pratique d'activité physique en toute sécurité comme le contrôle de la glycémie et les conduites à tenir en cas d'hypoglycémie. L'objectif de ce programme étant de proposer des activités physiques ludiques, progressives en termes de dépense calorique et variées pour convenir à chacun des participants. Le deuxième est conçu pour les seniors et se déroulera au parc de Sceaux du **mardi 7 mai au mardi 23 juillet de 14h à 15h**.

Axé sur l'équilibre, le système vestibulaire et la mobilité articulaire, il est destiné à des personnes soucieuses de prévenir les risques de chute par déséquilibre. Les séances comprendront notamment des postures avec mouvements variés de la tête, yeux ouverts puis fermés, des exercices de stimulation et de renforcement musculaire. Les séances comprendront huit personnes.

> **Inscriptions et renseignements au 06 71 47 21 08 ou oegger@free.fr**



≡ **RETOUR À LA LISTE**





MAIRIE DE SCEAUX
HÔTEL DE VILLE - 122 RUE HOUDAN
92330 - SCEAUX

 **01 41 13 33 00**

- ▶ LA MAIRIE RECRUTE
- ▶ DÉCLARATION DE CONFORMITÉ AU RGAA
- ▶ PLAN DU SITE
- ▶ PRESSE
- ▶ MENTIONS LÉGALES

LETTRE D'INFORMATION

Saisir votre adresse e-mail :

exemple@lorem.dom



✕ DÉSINSCRIPTION

HORAIRES D'OUVERTURE : Lundi, mardi, mercredi et vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30. Jeudi de 8h30 à 12h. Samedi de 9h à 12h : permanences de Sceaux info mairie et du service Population et citoyenneté.

RÉALISATION

STRATIS