VISUEL trouver, bouger

**Trouver son sport pour bouger sans effort !**

1. **Le collectif Aînés du Village Pierre Rabhi organise un temps fort le vendredi 14 mars de 9h à 12h à la salle de la Cressonnière.** Organisée en partenariat avec l’Office Bartholoméen du Sport, *Trouver, bouger* propose aux retraités de venir découvrir trois associations sportives bartholoméennes et de tester des activités physiques adaptées aux seniors. Lors cette matinée, Saint-Barth Remise En Forme, Lam Son St-Barth et Saint-Barthélemy Badminton Club animeront des ateliers en petits groupes sur de courts créneaux de 30 à 45 minutes. L’occasion de tester des activités physiques avec des mouvements simples adaptés aux aînés et aux pathologies de chacun.
2. *Trouver, bouger* est la 2e étape d’une action débutée en novembre 2024, avec le Comité Départemental *Sport pour tous.* Une trentaine de Bartholoméens avaient participé à des tests physiques, alliant souplesse, équilibre, force et cardio. Cette action se clôturera par un bilan en juin 2025, en présence des participants. L’objectif étant que chacun puisse trouver l’activité physique qui lui corresponde et lui permette de bouger tout en prenant du plaisir.

***Exergue :***

*Ateliers gratuits, sur inscription aux permanences habituelles au Village Pierre Rabhi les mardis et jeudis entre 9h et 11h au 02 41 96 12 60.*