LANNION
Ville Amie des Aînés

LANNION
www.lannion.bzh

COMMUNIQUE DE PRESSE
Reprise des cours Gym Santé - Septembre 2026

Afin de faciliter l'accès au sport pour tous et de lutter contre l'isolement des aînés, le CCAS de Lannion propose depuis 2007 des cours de Gym Santé. C'est la reprise des séances qui sont proposées 4 fois par semaine et réservées en priorité aux retraités lannionnais.

Les enjeux de la Gym Santé

De nombreuses études montrent les bienfaits du sport à tous les âges de la vie mais plus encore, dans le cadre de la prévention du vieillissement pathologique. L'OMS recommande ainsi aux personnes de 65 ans et plus de pratiquer chaque semaine au moins 2h30 d'activité physique modérée. Alors que 71 % des 55-59 ans déclarent pratiquer un sport, ils ne sont que 56% chez les 60-65 ans et 25% au-delà de 75 ans (source OMS).
Outre les bénéfices sur les capacités fonctionnelles et cognitives, les effets protecteurs contre plusieurs maladies chroniques (arthrite, maladies cardiovasculaires, diabète de type de 2), l'angoisse, la dépression, l'ostéoporose, l'activité physique et sportive en groupe est également un vecteur de socialisation.

La reprise des cours à Lannion

Dès la mi-septembre, quatre séances seront proposées chaque semaine, **dans la salle de danse du complexe sportif de Park Névez : le lundi à 9h, le jeudi à 10h, le vendredi à 9h et à 10h.**
Les séances, alliant travail du corps (gestes et postures) et exercices de respiration, sont animées par Jérémie Le Carpentier, kinésithérapeute de formation.
Si vous souhaitez découvrir l'activité sans vous engager sur l'année, un cours d'essai peut vous être proposé.
L'adhésion est fixée à 103€ pour l'année (par délibération du conseil d'administration du CCAS).
Ces cours sont réservés en priorité aux retraités lannionnais.

Inscriptions et renseignements : CCAS de Lannion