



Le 09/03/2026 - Communiqué mail - Auteur : Ville de Dinard | Temps de lecture : +/- 45 secondes

Bien-être et entretien physique avec le CCAS

En mars et avril, le CCAS propose des activités "bien-être santé" d'entretien physique le mardi après-midi et le jeudi matin, salle D4 du COSEC.

Bien-être santé du mardi

Rendez-vous de 13 h 30 à 15 h pour des séances d'entretien physique (avec prise en compte des pathologies chroniques).

Les participants sont Invités à prévoir une tenue adaptée, de l'eau, un tapis, des chaussures de sport et à éteindre leur téléphone pendant la séance.

- Mardi 10 mars : cardio
- Mardi 17 mars : renforcement du haut du corps
- Mardi 31 mars : renforcement du bas du corps
- Mardi 7 avril : activité physique à la maison

Bien-être du jeudi

Rendez-vous de 11 h à 12 h 30 pour des séances d'entretien physique.

Les participants sont Invités à prévoir une tenue adaptée, de l'eau et à éteindre leur téléphone pendant la séance.

- Jeudi 19 mars : renforcement du haut du corps
- Jeudi 26 mars : renforcement du bas du corps
- Jeudi 2 avril : multisport
- Jeudi 9 avril : faire de l'activité physique à la maison ?

Informations pratiques

Séances tout public. Tarifs en fonction du quotient familial.

Sur réservation auprès du CCAS au 02 99 46 50 99.

VOS CONTACTS

Caroline Ferrasson

Directrice Communication

0299163121

0660054003

caroline.ferrasson@ville-dinard.fr

Hélène Le Pogam

Adjointe Communication

0299161424

0682291659

helene.lepogam@ville-dinard.fr

Julie Fagard

Chargée de
communication

0299161601

julie.fagard@ville-dinard.fr

Cédric Lirochon

Chargé de communication

cedric.lirochon@ville-dinard.fr