

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.

Ville de Dinard

Communiqué de presse

Le 09/03/2026 11:18

CONTACTS

Caroline Ferrasson — Directrice Communication

0299163121 · caroline.ferrasson@ville-dinard.fr

Hélène Le Pogam — Adjointe Communication

0299161424 · 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