

### Aux Possibles, des cours de sport autrement

Envie de faire du sport sans se ruiner ? Le centre social Les Possibles propose depuis 2015 une offre d'activité physique. « **Nous visons les gens qui ont envie de garder la forme mais sans esprit de compétition et sans les prix de salle de sport** », détaille Hélène Lecompte, référente famille aux Possibles. Elle est accompagnée de Sophie Charrier, chargée d'insertion.

Un éducateur sportif de l'Ufolep (Union française des œuvres laïques d'éducation physique) vient donner des cours chaque vendredi de 9 h à 10 h : « **Nous proposons des exercices sous forme d'ateliers pour se muscler et se remettre en forme en douceur. On peut accueillir une vingtaine de personnes.** » Si une séance découverte est offerte, une adhésion au centre social sera indispensable pour profiter de cette heure de « **sport autrement** ». Rendez-vous



*Pouvoir faire du sport à son rythme, sans compétition, gratuitement et en testant de nombreuses disciplines : voilà ce que propose le centre social chaque vendredi de 9 h à 10 h.*

CRÉDIT PHOTO : ARCHIVES OUEST-FRANCE

à la salle Gambetta, derrière l'association à Mayenne.