

# Une journée sportive réussie au centre Miramar

Saint-Germain-sur-Ay - 31 Juillet



- Sports et promenades en calèche étaient organisés dimanche dernier. |

Dimanche, une grande fête autour du sport et de la santé pour tous les âges était organisée au centre Miramar.

Le matin, après le réveil musculaire, il était possible de s'initier au paddle, au kayak, à la marche aquatique, et « **la SNSM a proposé des baptêmes en bateau** », ajoute Laetitia Gascoin, la directrice.

L'après-midi foot et hand de plage, floorball, beach-volley, stretching étaient au programme.

Une randonnée pédestre d'environ deux heures dans le havre a été effectuée par une quinzaine de personnes. Une zone de jeux pour les enfants a été aménagée dans la cour du centre et une calèche tirée par deux chevaux promenait les visiteurs sur la plage.

Parallèlement, deux intervenants ont parlé des bienfaits du sport pour la santé : Georges Senk professionnel de santé et Thomas Gargandennec. Atteint d'un cancer, il a vaincu sa maladie grâce au sport.

Une exposition sur le sport et la santé, parachevait ce programme qui s'est terminé par une super-séance de zumba et un apéro-concert avec le groupe Opus Blues.

Tout l'été, au Miramar, Dorothee Brehier, animatrice sportive, propose des activités ouvertes à tous.

**Renseignements** au 02 33 07 04 01.