

## Montestruc-sur-Gers

Le foyer Rural de Montestruc est heureux de vous annoncer l'ouverture d'un cours de gymnastique multi activité, tous les mercredis de 9h30 à 10h30 à la salle polyvalente du village. Encadré par un éducateur diplômé. L'idée derrière ce cours est de créer un groupe de personnes dynamiques et prenant soin de sa santé qui prennent plaisir à se retrouver chaque semaine autour d'activités physiques telles que le Pilate, la marche active, la gymnastique en musique et toutes autres propositions du groupe. Comme se sentir en bonne santé, c'est aussi bien se nourrir, des notions d'alimentations seront abordées lors de séances privilégiées. Pour information, les séances de découvertes sont gratuites jusqu'à la fin du mois de novembre grâce au soutien du Mouvement des Foyers Ruraux. Nous vous attendons le mercredi 25 novembre pour découvrir cette activité gratuitement.