

Le Club Sportif de la Vallée de la Baïse, un club en très bonne santé !



Le Club Sportif de la Vallée de la Baïse, un club en très bonne santé !

Le Club Sportif de la Vallée de la Baïse, affilié à la fédération française de la retraite sportive (FFRS), a organisé **son assemblée générale le 9 novembre** dernier en présence de ses adhérents ainsi que de Jean Jacques Dumont, président du comité départemental de la retraite sportive (CODERS32) et de André Baldini, maire du village.

Le club propose à un tarif très modéré, **des activités pour les seniors de plus de 50 ans** :

- le lundi de 19h à 20h : Atelier de gymnastique tonique animé par Isabelle
- le mardi de 18h à 19h : Activité axée sur du stretching et de la musculation douce proposée par Guylaine
- le jeudi de 9h30 à 10h30 : Atelier de gymnastique douce animé par Bernard.

De plus, dès le printemps, le samedi matin, **des randonnées** seront assurées par Maud.

Il n'est plus nécessaire de démontrer les bienfaits sur la santé que l'activité physique ou intellectuelle apporte et l'importance de créer des moments d'échanges et de partage dans un village.

A cet effet, le club propose à ses adhérents une nouvelle activité de jeux d'intérieur/de société animée par Edith et Odile un vendredi après-midi par mois. Rendez-vous pour la première séance

vendredi 25 novembre 2022 de 14h30 à 16h30 à la salle des fêtes.

Un goûter clôturera l'après-midi.

Lors de l'assemblée, une fois les rapports moraux, d'activités et financiers votés à l'unanimité, tous les membres présents ont partagé un apéritif dînatoire dans la convivialité.

Rejoignez le club pour une séance gratuite, ou bien contactez Guylaine par mail à guylparis@hotmail.com ou par SMS au 06 21 26 46 54.