

Prévention, Sport, Santé, Bien Être



Prévention, Sport, Santé, Bien Être

Ce samedi 8 juin dans le cadre de la journée nationale "Prévention, Sport, Santé, Bien Être" l'association Miélan Gym Plaisir a offert une belle matinée sportive gratuite et ouverte à tous !

Pour débiter la matinée Christelle a animé une heure d'activités dansées, Zumba danse et Djembé, rythmées et dynamiques, suivie par une trentaine de personnes enthousiastes !

Une nouvelle séance à proposer à la rentrée de septembre !

Puis Sonia nous a permis de découvrir différentes techniques « douces » au sol ou sur chaise, chacun ayant choisi en fonction de ses capacités.

En fin de séance, l'association avait prévu le moment convivial et de partage avec boissons et douceurs !

Merci à nos animatrices et à toutes les personnes qui nous ont suivi lors de cette manifestation.

Texte et photos Association Miélan Gym Plaisir



Gym 08062024 5.jpg



Gym 08062024 2.jpg



Gym 08062024 3.jpg



Gym 08062024 6.jpg



Gym 08062024 1.jpg



Gym 08062024 4.jpg