

La bonne santé par la Gym



La bonne santé par la Gym

Reprise le mardi 12 septembre à 19 heures 15 dans la salle associative Jean Vilar, Ecole élémentaire Jean Luro, avenue des Pyrénées.

Deux séances hebdomadaires de sport, santé et bien-être sont prévues. Première séance de 19 heures 15 à 20 heures, séance dynamique FAC (renforcement musculaire – fesses - abdos – cuisses, step, piloxing news). Seconde séance de 20 heures à 20 heures 45, séance détente tonique et relaxation : stretching, Pilates, Postural Ball.

Pour mener ces ateliers « gymnastique », les responsables ont toujours fait le choix d'employer un intervenant professionnel afin de personnaliser et d'adapter les exercices des séances en fonction des moyens et disponibilité de chacun. Cette année encore les cours seront animés chaque mardi par Céline Ortholan, éducatrice sportive professionnelle, professeur de fitness, formatrice d'animatrices dans d'autres clubs ou associations. Son rapport et son contact sont d'une simplicité chaleureuse et gratifiante. La première séance, dite séance d'essai, est gratuite.

Renseignements et inscriptions : Nénette PERES, 05 62 67 52 43 et 06 85 40 69 71.