

A FOND



LA GYM

A FOND LA GYM

■ Présidente : PICHERIE Stéphanie

L'association a été constituée en juin 2004, pour assurer la continuité des cours de gymnastique douce et tonique pour adultes, après la dissolution de « Familles rurales », qui en assurait l'organisation. Elle compte environ 110 adhérents.

Elle propose 4 cours chaque semaine :

- **Gym tonique** : le mardi de 20 h 30 à 21 h 30 et le jeudi de 19 h à 20 h à la salle de sports « Roche Bleue ».

La gym tonique comporte différentes activités sportives : renforcement musculaire, step, aérobic, étirements, relaxation...

- **Gym douce** : le jeudi de 10 h 15 à 11 h 15 à la salle de sports « Roche Bleue ».

La gym douce s'adresse aux personnes qui leur permet d'entretenir leur mobilité, un peu de souplesse et d'agilité et de se maintenir en bonne forme.

- **Gym sur chaise** : le mardi de 10 h 15 à 11 h 15 à la salle Saint Pierre.

La gym sur chaise s'adresse aux personnes à mobilité réduite qui souhaitent entretenir leur forme en toute convivialité, par des mouvements doux, améliorant ainsi leur motricité et leur coordination.