



## CHARLIEU

### Reprise des activités physiques pour les Aînés du pays de Charlieu

L'association des Aînés du pays de Charlieu s'apprête à entamer une nouvelle saison.

Cette année encore, la section gym propose de nombreuses séances hebdomadaires d'activités recommandées par les organismes de santé et encadrées par des animateurs diplômés et formés spécialement pour les séniors par la fédération française Sports pour tous.

À partir du lundi 27 août et toute la semaine, tous les cours seront accessibles et gratuits pour montrer leur bienfait et leur diversité. Ceux-ci se dérouleront à la salle du CE de Manitowoc située avenue Charnay à Charlieu, à la salle communale de Saint-Hilaire-sous-Charlieu et à la salle du dojo au complexe sportif Bonnetain à Saint-Nizier-sous-Charlieu.

De la marche nordique est aussi proposée le jeudi de 14 h 30 à 15 h 30, avec un lieu différent chaque semaine, ainsi qu'une heure de marche active le mardi de 10 h 30 à 11 h 30 pour les ateliers « diabète-action » et « cœur et forme ». Enfin, un atelier PIED (Programme intégré d'équilibre dynamique) conçu dans une logique de prévention des chutes et des fractures des séniors autonomes à domi-



**BIENFAIT.** De nombreux cours d'activités physiques sont proposés chaque semaine.

cile, aura lieu d'octobre à décembre prochain. ■

#### PLANNING

**Section gym.** À Charlieu : lundi de 8 h 30 à 11 h 30, gymnastique entretien et douce (cours modifié) ; mercredi, de 9 h 30 à 11 h 30, assouplissement et gym dynamique, et de 16 heures à 17 heures, pilates ; jeudi, de 9 h 30 à 10 h 30, travail au sol et étirements ; vendredi, de 10 h 15 à 11 h 15, gymnastique d'entretien.

À Saint-Nizier-sous-Charlieu : mercredi, de 14 h 30 à 15 h 30.

À Saint-Hilaire-sous-Charlieu : jeudi, de 14 h 15 à 15 h 15.

➔ **Ateliers.** Pour tous ces ateliers, les personnes intéressées peuvent se renseigner et s'inscrire à la permanence prévue vendredi 31 août, de 10 heures à 12 heures, à la salle de gym à Charlieu.