



SAINTE-FOY-LA-GRANDE

Gym : les nouveautés de Créaforme !

L'association de gymnastique Créaforme présente sur la commune pour la quatrième année propose des cours de gym de septembre à juin dans ses installations de qualité au 95 rue Victor-Hugo à Sainte-Foy-la-Grande. Et la rentrée c'est pour le 3 septembre !

Cette association qui compte 76 licenciés dépend de la Fédération Française Sports pour Tous. Les cours sont animés par Anne-Marie Durand. Sont proposés des cours de renforcement musculaire, cardio, stretching, Pilates, de la gym douce pour les séniors. Chaque séance est suivie d'un quart d'heure de relaxation.

De nombreux créneaux sont proposés afin que chaque membre puisse pratiquer aux horaires qui lui conviennent. Dont un entre 12h et 14h le jeudi. Stéphanie Borsato, cadre technique de la Fédération Sports pour tous et titulaire du BP JEPS APT assurera les cours du jeudi soir cette année.

Tourné vers la convivialité, les rencontres et le partage, le club offre la possibilité de pratiquer ensemble et de partager une activité accessible dans une ambiance chaleureuse, bénéficier d'un encadrement de qualité, vous sentir mieux dans votre corps et dans votre tête.

Les nouveautés pour la rentrée !
L'association propose dès la rentrée des séances de sophrologie, de la relaxation méditation et enfin le Yoga du rire (4 heures dans la semaine).



Le Yoga du rire s'adresse aux adultes, aux enfants et aux familles. C'est un concept unique où tout le monde peut rire sans raison, sans avoir recours à l'humour, aux blagues ou à la comédie. Le Yoga du rire combine des exercices de rire avec des exercices de respiration du yoga. Notre corps et notre cerveau recevant ainsi plus d'oxygène, nous nous sentons plus énergiques et en meilleure forme. Les bienfaits du rire pour la santé sont scientifiquement prouvés.

Les stages enfants Yoga/Ateliers créatifs pendant les vacances sont bien sûr maintenus. Le premier aura lieu aux vacances de la Toussaint.

Pour tous renseignements et inscriptions, rendez-vous le 29 août de 10h à 12h et le vendredi 31 août de 10h à 14h au 95 rue Victor-Hugo. Cette année encore l'association participera au forum des associations le 8 septembre sur le site de Mézières à Port-Sainte-Foy.

Contacts.
Gym : 06 44 21 07 58 ou creaforme33@gmail.com

Yoga du rire : Elodie Gatineau 07 86 54 92 19 ou elodie.yogadurire@gmail.com

Sophrologie : Marion Rivière 06 64 88 28 75 ou marion@marionriviere-sophrologue.fr
Relaxation-Méditation : Emmanuel Galinou 06 23 54 73 01 ou emmanuel.galinou@free.fr