



Pays foyen

SAINTE-FOY-LA-GRANDE

Créaforme mise sur le sport bien-être

L'association de gymnastique Créaforme propose des cours de gym de septembre à juin dans ses installations, au 95 rue Victor-Hugo à Sainte-Foy. La rentrée est pour le 3 septembre. L'association, qui compte 76 licenciés, dépend de la Fédération Française Sports pour tous. Anne-Marie Durand anime des cours de renforcement musculaire, cardio, stretching, Pilates et gym douce pour les seniors. Chaque séance est suivie d'un quart d'heure de relaxation.

De nombreux créneaux sont proposés, dont un entre 12 et 14 heures le jeudi. Stéphanie Borsato, cadre technique de la Fédération Sports pour tous et titulaire du BPJEPS Activités physiques pour tous (APT), assurera les cours du jeudi soir cette année. Le club promet « un encadrement de qualité » et un environnement chaleureux « pour se sentir mieux dans son corps et dans sa tête ».

Yoga du rire

Nouveautés pour la rentrée, l'association proposera des séances de sophrologie, de relaxation-méditation et aussi du yoga du rire. Cette



Les cours de gym sont délivrés de septembre à juin. ARCHIVES J.-C. F.

discipline s'adresse aux adultes, aux enfants et aux familles. Elle 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 », explique Anne-Marie Durand. Le premier stage enfant yoga/ateliers créatifs aura lieu aux vacances de la Toussaint.

Jean-Claude Faure

PRATIQUE

Rendez-vous mercredi (10 à 12 heures) et jeudi (10 à 14 heures) pour plus de renseignements.
Contact : gym, 06 44 21 07 58, creaforme33@gmail.com ; yoga du rire (Élodie Gatineau), 07 86 54 92 19, elodie.yogadurire@gmail.com ; sophrologie (Marion Rivière), 06 64 88 28 75, marion@marionriviere-sophrologue.fr ; relaxation-méditation (Emmanuel Galinou), 06 23 54 73 01, emmanuel.galinou@free.fr