



La forme aux rendez-vous des Aînés du Pays de Charlieu

L'association des Aînés du Pays de Charlieu s'apprête à entamer une nouvelle saison. Celle-ci proposera de nombreuses séances hebdomadaires d'activités recommandées par les organismes de santé. Tous les cours seront reconduits, encadrés par des animateurs diplômés et formés spécialement pour les seniors par la fédération française Sports pour tous. La section devrait aussi proposer un cours ball'zen.

Les activités de gym se dérouleront dans trois lieux différents, les lundi, mercredi, jeudi et vendredi : 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-Char-



ACTIVITÉS. Tous les ateliers de gymnastique et d'entretien du corps sont encadrés par des animateurs diplômés et formés spécialement pour les seniors par la fédération française Sports pour tous.

GYMNASTIQUE

Planning. Les activités de gym se dérouleront de la manière suivante :

- À Charlieu : lundi de 8 h 30 à 9 h 30 et de 9 h 30 à 10 h 30 (gymnastique d'entretien) et de 10 h 30 à 11 h 30 (gymnastique douce) ; mercredi de 9 h 30 à 10 h 30 (assouplissement), de 10 h 30 à 11 h 30 (gym dynamique) et de 16 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 (gymnastique d'entretien).

- À Saint-Hilaire-sous-Charlieu : jeudi de 14 h 15 à 15 h 15 (gymnastique d'entretien).

lieu.

Enfin, les Aînés du Pays de Charlieu tiendront un stand au 2^e Forum des associations qui se déroulera à Charlieu le samedi 31 août. ■

Contact. Andrée Augoyard, responsable de la section gym, tél. 04.77.60.88.16.



■ Des nouveautés sont programmées

Marche nordique et marche active. Tous les jeudis, de 14 h 30 à 15 h 30, sera proposée de la marche nordique, assurée par un nouvel animateur. L'activité se déroulera dans un lieu différent chaque semaine. Une heure de marche active prendra aussi place le mardi, de 10 h 15 à 11 h 45, dans le cadre des ateliers « Diabet'action » et « Cœur et forme ».

Une permanence d'inscription et de test sera assurée le mardi 24 septembre, à 10 h 15, à la salle du CE Manitowoc, avenue Charnay à Charlieu.

Atelier PIED (programme intégré d'équilibre dynamique). Il aura lieu d'octobre à décembre prochain. Celui-ci est spécifiquement conçu dans une logique de prévention des chutes et des fractures des seniors autonomes à domicile.

Une permanence d'inscription et de test est programmée le mardi 24 septembre, à 16 heures, dans la salle de l'avenue Charnay à Charlieu.

➡ **À noter.** Pour les deux ateliers, PIED et marche active, une licence et une cotisation seront obligatoires. Les responsables de la section et les bénévoles seront mobilisés à la salle de gym lundi 26 août de 9 heures à 10 heures, mercredi 28 août de 9 h 30 à 11 h 30 et jeudi 29 août de 9 h 30 à 10 h 30, pour les prises de licences et pour renseigner sur les horaires et les tarifs.