LE PROGRÈS
www.leprogres.fr
Périodicité : Quotidien
OJD : 198324

Date : 28 juillet 2019

CHARLIEU-BELMONT COMMUNAUTÉ Seniors

Des activités sportives pour s'entretenir

Les Aînés du Pays de Charlieu sont mobilisés depuis lundi pour les inscriptions à leurs très nombreux ateliers destinés à garder la forme.

Les cours des différentes gym sont plébiscités par les ainés.
Photo Progrès/Guillaume DESCAVE

Alors que les vacances se terminent, l'association Les Aînés du Pays de Charlieu est déjà prête pour la nouvelle saison 2019-2020, et proposera « Toutes les 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 », annonce le président René Fargeton. Des sessions d'inscriptions auront lieu à la salle de gym, mercredi de 9 h 30 à11h30, jeudi de 9 h 30 à 10 h 30.

Trois lieux pour prendre des cours

Les cours auront lieu sur trois lieux : à Charlieu au 13 avenue Charnay : lundi de 8 h 30 à 11 h 30 gymnastique entretien et douce, mercredi de 9 h 30 à 11 h 30 assouplissement et gym dynamique et de 16 à 17heures Pilates. Les jeudis de 9 h 30 à 10 h 30 travail au sol et étirements et les vendredis de 10 h 15 à 11 h 15 gymnastique entretien. À Saint-Nizier-sous-Charlieu, dans la salle du Dojo les mercredis de 14 h 30 à 15 h 30 et à Saint-Hilaire-sous-Charlieu, dans la salle communale les jeudis de 14 h 15 à 15 h 15. Il devrait y avoir aussi la création d'un cours ball'zen autour de mouvements avec un ballon sans douleurs articulaires. De la marche nordique est proposée les jeudis de 14 h 30 à 15 h 30, dans un lieu différent chaque semaine avec un nouvel animateur. Un atelier P.I.E.D. aura lieu d'octobre à décembre inscription et tests le mardi 24 septembre à16 heures, salle de Charlieu. Une heure de marche active a lieu les mardis matins de 10 h 15 à 11 h 45 pour les ateliers diabet'action et cœur et forme (tests le mardi 24 septembre à 10 h 15). Les bénévoles seront également présents lors du forum des associations qui se tiendra samedi.

Inscriptions : Salle de gym, 13 avenue Charnay, mercredi de 9 h 30 à 11h 30 et jeudi de 9 h 30 à 10 h 30.

Tous droits réservés à l'éditeur

FFSPT-MDI 9325827500504