



PAYS BOLLÉNOIS

LAPALUD

Une séance de gym douce gratuite au bord du lac des Girardes

Pour la dernière date de l'été, la communauté de communes vous invite à une heure et demie de gym douce, ce dimanche, avec Massima Loucif Bialek, animatrice sportive spécialisée en sport santé.

La séance aura lieu en plein air au bord du lac des Girardes. Elle est accessible à tous les niveaux de pratique. Que vous ayez l'habitude de faire de la gym ou que vous ayez envie de vous y remettre, venez parti-

ciper, car chacun travaille à son rythme. Attention cependant, en raison de la Covid-19, le nombre de participants est limité à dix. Il faut donc réserver sa place auprès de l'office de tourisme intercommunal.

Au programme, du renforcement musculaire, des mouvements engageant les muscles profonds et les problèmes ostéo-articulaires sont en ligne de mire. La gym douce est aussi bénéfique pour les hommes que pour les femmes. Ils peuvent acquérir plus de souplesse et une meilleure perception de

leur corps.

Formée à l'école du dos, Massima Loucif Bialek est animatrice affiliée à la fédération "Sport pour tous". Elle le sait d'autant plus de quoi elle parle, qu'elle a assuré sa reconversion professionnelle en raison de douleurs dorsales. Ne pouvant continuer à exercer son premier métier de chauffeur routier, elle a décidé d'enseigner tout ce qu'elle avait appris pour elle-même. Depuis huit ans, elle ne cesse de compléter ses compétences, en se formant à diverses approches, dont la méthode Mézières.

Habitant à Mornas, elle y anime plusieurs cours et travaille aussi à Bollène, au foyer rural de Saint-Blaise.

Pour la séance du 30 août à 8 h 30, il faut apporter une bouteille d'eau et une serviette-éponge, un coussin et un tapis de gymnastique si vous en possédez un (dans le cas contraire, Massima peut vous prêter un tapis). Prévoir également une tenue confortable et un masque.

Pour participer, inscription indispensable au 04 90 30 36 83.



Massima Loucif Bialek, animera la séance de gym douce de ce dimanche matin au bord du lac.