



AÎNÉS DU PAYS DE CHARLIEU

GYMNASTIQUE. La reprise est prévue pour les différents cours de gym dès lundi 30 août. La présentation du pass sanitaire sera exigée à l'entrée de la salle. Tous les cours sont encadrés par des animateurs diplômés et formés spécialement pour les seniors par la fédération française « Sports pour tous ». Ils se dérouleront à la salle du CE de Manitowoc, 13 avenue Chamay à Charlieu, et à la salle communale de Saint-Hilaire-sous-Charlieu.

Planning. À Charlieu : lundi, avec Christelle, 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, avec Nicolas, de 9 h 30 à 10 h 30 (assouplissement) et de 10 h 30 à 11 h 30 (gym dynamique), avec Christelle, de 14 h 30 à 15 h 45 (gym d'entretien) et de 15 h 45 à 16 h 45 (Pilates) ; jeudi, avec Nicolas, de 9 h 30 à 10 h 30 (gym d'entretien) et avec Brigitte, à 10 h 35 (Yoga).

À Saint-Hilaire-sous-Charlieu : mardi, avec Christelle, de 14 h 15 à 15 h 15 (gymnastique d'entretien).

Ces séances de maintien en forme sont ouvertes à toutes et à tous, originaires du pays de Charlieu ou des communes environnantes. Tous les jeudis, à partir de 14 h 15 sera aussi proposée une séance de marche nordique, animée par Yannick Ferlet. Une heure de marche active prendra place courant septembre, le mardi, de 10 h 15 à 11 h 45. L'activité yoga ne reprendra que le 16 septembre. L'atelier PIED, programme intégré d'équilibre dynamique, conçu spécifiquement dans une logique de prévention des chutes et des fractures des seniors à domicile, se terminera les 31 août, 7 et 14 septembre, à 15 h 30, pour les participants de la saison dernière, avec une série de tests prévue le 21 septembre.

Une séance gratuite d'essai est possible avec chaque animateur. Un certificat médical sera demandé à l'inscription. L'adhésion annuelle est fixée à 25 € (et 5 € exceptionnellement pour les licenciés 2020-2021). Pour les tarifs et pour tout renseignement : Andrée Augoyard, au 04.77.60.88.16. ■