



LANDERNEAU

Landern' Sports-Loisirs étouffe son offre

Alors qu'elle retrouve petit à petit ses effectifs, l'association Landern' Sports-Loisirs va proposer une nouvelle activité : la gym douce sur ballon.

● Adhérente de la Fédération Française Sports pour Tous, Landern' Sports-Loisirs est un club de gym à destination des seniors. Un club qui a vu le nombre de ses adhérents fortement chuté pendant la crise sanitaire.

Ainsi, de 327 membres en 2019-2020, l'association n'en a plus compté « que » 207 l'année suivante. Heureusement, les effectifs ont commencé à remonter au grand soulagement de la présidente, Françoise Abgrall : « Nous étions 240 l'année dernière, dont une quarantaine de nouveaux. Nous sommes donc repartis sur une bonne dynamique et j'espère que les anciens adhérents que nous avons perdus pendant la pandémie nous reviendront à cette rentrée ».

Trois nouveaux animateurs

Landern' Sports-Loisirs va évidemment reconduire, à la salle de La Fabrik, les séances qui font depuis



Les cours de gym douce sur ballon auront lieu, le mardi, de 13 h 45 à 14 h 45, à La Fabrik.

plusieurs années son succès : gym dynamique, gym douce, gym adaptée, mou'ou ball, Pilates, stretching. Sans oublier la randonnée.

Mais, cette année, une nouvelle activité fait son apparition : la gym douce sur ballon. « C'est une activité qui permet de renforcer l'équilibre, de tonifier et affermir le corps, de se muscler en profondeur, d'améliorer sa posture au quotidien ou encore de favoriser le bien-être et la détente », assure la présidente. Les séances auront lieu le mardi de 13 h 45 à 14 h 45. Toujours à La Fabrik.

À l'occasion de cette rentrée, les adhérents vont aussi découvrir trois nouvelles têtes : Flo-

rence Quenez pour la gym, Maud Petitjean pour la randonnée et Emmanuel Lenormand pour la gym adaptée. Ce dernier est d'ailleurs le premier animateur homme que le club accueille.

Trois permanences

Évidemment, le club sera présent au carrefour des associations, le 3 septembre prochain. Mais il tiendra aussi trois permanences qui permettront d'enregistrer les dernières inscriptions. Ces dernières auront lieu les 6, 8 et 9 septembre de 9 h à 12 h au Mille Club.

Pratique

Contact : 06 87 17 68 97 ou lsl29800@gmail.com

