



LES AÎNÉS DU PAYS DE CHARLIEU VONT REPRENDRE LES ACTIVITÉS PHYSIQUES



CHARLIEU - BOYER. Gymnastique. Cette année encore, de nombreuses séances hebdomadaires d'activités sont proposées, encadrées par des animateurs diplômés et formés spécialement pour les seniors par la fédération française « Sports pour tous ». La reprise se fera à partir du 29 août et afin de favoriser et encourager à la découverte, les cours du lundi 29 et du mercredi 31 août seront gratuits. Les séances prendront place à la salle du CE de Manitowoc, 13, avenue Charnay à Charlieu : lundi à 8 h 30 et à 9 h 30 pour la gymnastique d'entretien, à 10 h 30, gym douce ; mercredi, à 9 h 30, assouplissement, à 10 h 30, gym dynamique, à 14 h 30, gym d'entretien, à 15 h 45, pilates ; jeudi, à 9 h 30, gym d'entretien. Des séances auront lieu à Boyer : le mardi, à 14 h 15, pour la gym d'entretien. De la marche nordique est également proposée le jeudi, à 14 h 15 (cours d'essai gratuit), ainsi qu'une heure de marche active, le dernier mardi de chaque mois, à 10 heures. Pour tout renseignement, il est possible de contacter le 04.77.60.88.16 ou d'envoyer un mail à : lesainesdupaysdecharlieu@gmail.com ■

