



PLÉNEUF-VAL-ANDRÉ

L'Amicale Gym lance de nouvelles activités physiques adaptées

● L'Amicale Gym de Pléneuf Val-André, club de sports santé et bien-être affilié à la fédération Sports pour tous, propose depuis plusieurs années un programme de gym dédié à l'équilibre et la prévention des chutes. Cette année, elle envisage de proposer de nouvelles activités physiques adaptées, ciblant les personnes présentant une pathologie cardiaque contrôlée (ou à risque d'en développer une), et qui n'ont pas d'activité sportive de loisir, ainsi que les personnes diabétiques (de type 2) ou désireuses de prévenir les risques éventuels. Ces séances auront pour objectifs d'augmenter les capacités physiques, de développer le système respiratoire, la force musculaire, et

d'encourager un mode de vie actif.

Zumba, Pilates, etc.

Les cours seront encadrés par une éducatrice sportive formée spécialement par la fédération Sports Pour Tous. « Nous mettons également en place un cours de zumba et conservons nos activités habituelles, à savoir : gymnastique entretien et renforcement musculaire, stretching, TRX, Pilates, gym dansée, ainsi que la gymnastique enfant », ajoute le club.

Il sera présent au forum des associations de Pléneuf-Val-André, salle du Guémadeuc, le samedi 3 septembre, ou le lundi 5 septembre de 10 h à 16 h, au club-house du complexe sportif du Pont Gagnoux.

Pratique

Renseignements auprès de *Nathalie, au tel. 06 67 52 91 27* ou *Marie-France Vergé, présidente, tel. 06 11 86 90 65*.



L'Amicale Gym propose également des cours de Pilates (photo), entre autres.

Archives Le Télégramme

