



## Gym. Être en forme toute l'année



Femmes et hommes se sont retrouvés, mardi 2 avril, pour une séance gym douce et de remise en forme, encadrés par Marie-Claude Coantic, éducatrice diplômée de la Fédération française sport pour tous.

Affiliée à la Fédération française sports pour tous, l'association de remise en forme du Foyer laïque de Quiberon bat son plein. Avec 80 inscrits, elle assure la pratique d'activités physiques et sportives, encadrées par Marie-Claude Coantic et Anne-Marie Houdiard, éducatrices diplômées de la Fédération française. « Pour être en forme toute l'année,

nous proposons cinq séances par semaine. L'objectif est de se faire plaisir ensemble, s'épanouir à tout âge sans esprit de compétition et la volonté de préserver sa santé », explique-t-elle.

▼ **Pratique**

Salle omnisports de Quiberon, les lundi et jeudi, de 10 h à 11 h 30,

full danse, renforcement musculaire et Pilâtes ; le mardi, gym douce, de 10 h 30 à 11 h 30 ; le jeudi, de 19 h 30 à 20 h 30, gym tonique avec exercices de renfort musculaire, cuisse, abdos fessiers assouplissements et, de 20 h 30 à 21 h 30, stretching respiration douce.  
Contact : tél. 02 97 50 02 94 et 06 43 53 60 65.