



Quiberon Foyer laïque. Des activités de remise en forme



Jeudi soir, une partie des pratiquantes, salle omnisports Saint Clement

Affiliée à la Fédération française sports pour tous, l'association de remise en forme du Foyer laïque de Quiberon a repris ses activités. Elle assure la pratique d'activités physiques et sportive, encadrées par Marie-Claude Coantic et Anne Marie Houdiard, éducatrices diplômées de la Fédération française sport pour tous
« Pour être en forme toute l'année,

nous proposons six séances par semaine, salle omnisports Saint-Clément. L'objectif est de se faire plaisir ensemble en toute convivialité, s'épanouir à tout âge sans esprit de compétition, mais avant tout préserver sa santé». Rendez-vous salle omnisports les lundis et jeudi de 10 h à 11 h 15 (full danse, renforcement musculaire et Pilate), le mardi gym douce de 10 h 30 a

11 h 30, le jeudi de 19 h 30 a 20 h 30 gym tonique avec exercices de renforcement musculaire, cuisse, abdos fessiers assouplissements, et de 20 h 30 a 21 h 30, séances stretching-respiration douce.

▼ **Pratique**
Contact tel au 02 97 50 02 94
et 06 43 53 60 65