

**FOUG** Loisirs

## Seniors bien dans leurs baskets



Chaque mardi, les séances se déroulent dans la bonne humeur.

Forte de ses 62 adhérents, la fédération française « Sport pour tous » de Meurthe-et-Moselle propose des activités destinées aux adultes et aux seniors salle du gymnase et Jean-Ferrat. Ces séances, adaptées à la condition physique et aux attentes de chacun, sont encadrées par Dominique Jacquet, animateur diplômé de loisirs sportifs. Ce club sportif, labellisé « sports santé » propose désormais de la « gym préventive » pour seniors à la salle Jean-Ferrat le mardi de 10 h à 11 h. « L'objectif est de préserver son capital

forme : sollicitation des muscles profonds, tonification générale, rééquilibrage postural, souplesse musculaire, mobilité articulaire, prise de conscience respiratoire » explique Dominique Jacquet. « Les techniques sont simples et les exercices variés, cette gym est recommandée en complément d'une autre activité physique régulière ». De la marche nordique « santé » tous les 15 jours est proposée en fonction de la météo.

Contact : 06.88.74.00.19.  
ou par mail : jacquetdomi-  
bri@aol.com