



Gym-Détente reconnue par Sports, santé et bien-être



Avec les animatrices Anne-Marie et Christelle./ Photo DDM

L'association Gym-Détente, présidée par Alain Pelloux, est affiliée à la Fédération française Sports pour tous, et a été reconnue Par Sports, santé, bien-être et par Efformip.

Grâce notamment à Anne-Marie et Christelle, deux animatrices qualifiées pour adapter la gym à la pathologie de chaque pratiquant.

Au programme de l'association : le lundi, à 14 heures, marche nordique (pour le lieu de départ, contacter le 06.58.11.62.76) ; à 19 heures, gym pilates, au gymnase Buffelan ; le mardi, à 9 heures, gym adulte, à la salle des fêtes de Taurignan-Vieux. ; le mercredi, à 10 heures, cours de mémoire, à la mairie de Saint-Girons ; le jeudi, à 8 h 45, gym adulte, à Taurignan-Vieux et à 14 heures, gym senior à la MJC d'Oust ; le vendredi, à 10 h 30, gym senior, dans les locaux du Club des loisirs et des aînés, avenue Aristide-Bergès, à Saint-Girons.

Pour obtenir plus de précisions, contacter le 06.58.11.62.76 (gt09@laposte.net)