



## Tréflaouéan

### De la gym pour les dames chaque mercredi



Quelques adhérentes avant le cours de gymnastique enseigné par Guillaume Laurans, à droite.

| PHOTO : QUEST-FRANCE

Après deux années en sommeil, l'association Tréfla'Gym a repris du service en janvier. Les dames sont coachées par Guillaume Laurans, aide-soignant de profession et coureur à pied adhérent aux Foulées du Kernic à Plouescat. Il est titulaire du certificat de la Fédération Française de sports pour tous. Chaque mercredi, de 20 h 30 à 21 h 30, à la salle Vally Gaer, vingt et une personnes pratiquent la gym tonique avec des exercices cardio, renforcement musculaire et travail des abdominaux. Ces personnes sont de Tréflaouéan, mais aussi de Cléder, Plouvorn, Pouzévédé et Plougoulm. Les cours débutent par des échauffements des articula-

tions : cou, bras, poignets, bassin, genoux. Des accessoires comme ballons et bâtons sont utilisés pour certains exercices. Durant les vacances scolaires, Guillaume Laurans accueille des enfants de trois à sept ans pour des exercices de gymnastique.

**Renseignements et inscriptions** au 06 76 25 53 54. Le bureau de Tréfla'Gym est composé de la présidente Gwen Guillou, de la trésorière Sylvie Méar et de la secrétaire Annie Pontu. Cotisation annuelle : 50 €. Deux premiers cours gratuits pour les nouvelles inscriptions. Contact : 06 21 71 44 62.