



# Se maintenir en forme avec l'association gymnique



Les adhérents de l'association profitent des installations de la salle Zévort.

## BIEN-ÊTRE

La structure propose de nombreuses disciplines ouvertes à tous les Piscénois.

Monique Saurou-Sales, présidente depuis 2016 de l'association gymnique piscénoise, se dit « très satisfaite de cette belle reprise de l'activité depuis septembre 2021. L'association enregistre plus de 92 adhérents de 17 à 79 ans ».

L'association, affiliée à la fédération sports pour tous, propose des cours. Pour les plus âgés, avec Coralie, de la gym-

nastique douce, sans effort violent, d'entretien, de souplesse, de renforcement musculaire, de coordination et d'équilibre pour conserver son autonomie dans la vie quotidienne.

Monique précise : « Une grande nouveauté, les cours de Pilate organisés avec Florence, qui développent les muscles profonds, éduquent la respiration, améliorent la posture. » Pour les plus jeunes et avec Hélène, des cours cardio, endurance sont proposés pour stimuler le système cardio-vasculaire.

Malgré la pandémie, l'association conserve la presque totalité de ses adhérents, fidèles, soucieux de se maintenir en

bonne forme, dans une ambiance conviviale majoritairement féminine.

Monique Saurou-Sales est ravie de disposer « de la salle Zévort, plusieurs jours par semaine à différents créneaux horaires ». Les trois professeures possèdent les qualités, formations et diplômes nécessaires à l'exercice de leur fonction. Elles gèrent avec dextérité la grande hétérogénéité des groupes pour la plus grande satisfaction de tous.

> *Contacts* : AGP  
au 04 67 90 28 33  
ou 06 80 48 92 10.

► *Correspondant Midi Libre* : 06 52 72 23 49.

