



Le club Sport Pour Tous proposait pour cette saison 2019-2020 quelques nouveautés avec des cours de

Luc-la-Primaube

Le club Sport Pour Tous proposait pour cette saison 2019-2020 quelques nouveautés avec des cours de gym douce, bien-être et stretching, le lundi de 10 à 11 heures à l'Espace Saint-Exupéry à La Primaube et aussi le vendredi de 12 h 30 à 13 h 25, à la salle de gym de Luc.

Ce dernier cours, animé par la dynamique Nanou, qui a de quoi séduire toutes les personnes soucieuses de garder la forme, rencontre beaucoup de succès. Elles étaient une trentaine de femmes pour un seul homme à prendre le temps pour elles et à participer au dernier cours animé par Nanou, qui leur conseillait d'adopter les bonnes postures afin que les bénéfices et bienfaits de la gymnastique douce soient un véritable instant de relaxation. Sport pour Tous propose également d'autres cours. Renforcement musculaire le lundi de 20 à 21 heures à l'Espace Saint-

Exupéry à La Primaube, le mardi de 20 à 21 heures salle de gym à Luc et le mercredi de 20 à 21 heures, salle de gym à Luc. Pilates le lundi de 19 à 20 heures à l'Espace Saint-Exupéry à La Primaube (nouveau), le mardi de 18 à 19 heures salle de gym à Luc et le mardi de 19 à 20 heures salle de gym à Luc. Fitness, le jeudi de 17 h 30 à 18 h 30 à l'Espace Saint-Exupéry à La Primaube. Cardio Attack le jeudi de 18 h 45 à 19 h 45 à l'Espace Saint-Exupéry à La Primaube. Marche Nordique (groupes détente et confirmé) le mercredi de 18 h 30 à 20 heures (départ Espace Saint-Exupéry).

Plus d'infos sur [www. club.sportspourtous.org/luclaprimaube](http://www.club.sportspourtous.org/luclaprimaube)