



# CAUSSE - LAISSAGAIS - SÉVÉRAGAIS

## Lioujas-La Loubière

# Les gymnastes se retrouvent autour d'un apéritif dinatoire

Après une saison véritablement tronquée les adhérents de Gym and Co de Lioujas, rattachée à la Fédération Française Sports pour tous, se sont retrouvés pour une soirée conviviale à la salle d'animation des Epis. Les pratiquants du Yoga encadrés par Evelyne le lundi, les adeptes de marche nordique guidés par Lucie les mardis comme les fans de zumba qui pratiquent aussi le mardi sont bien décidés à redémarrer dès la mi-septembre. Lucie sera aussi présente pour la gym douce le mercredi,



Les adhérents de Gym and Co sont impatients de renouer avec leur passion sportive.

tandis que Myriam reprendra les séances de pilates. Les jeudis Sandra animera le fitness et le vendredi Christophe sera présent pour les pilates. Tous ceux qui éprouvent l'envie et le besoin de se faire plaisir après une saison tronquée peuvent se renseigner au 06 86 59 79 79 ou par mail à l'adresse [gymandco12@gmail.com](mailto:gymandco12@gmail.com). L'ensemble de ces activités seront opérationnelles mi-septembre. Il sera possible d'essayer gratuitement chacune de ces activités physiques qui se déroulent dans une belle ambiance.