

Famille du média : **PQR/PQD**
 (Quotidiens régionaux)
 Périodicité : **Quotidienne**
 Audience : **873000**
 Sujet du média :
Actualités-Infos Générales



Edition : **22 juillet 2022 P.11**
 Journalistes : -
 Nombre de mots : **276**

FAVERGES-DE-LA-TOUR

Delphine Fréty revient à la rentrée avec la gym santé

Delphine Fréty est très connue du monde associatif et sportif sur tout le secteur où elle excelle en sa qualité d'éducateur sportif. Une activité qu'elle mène depuis 1997. Delphine, qui est présidente de la fédération sport pour tous pour le département de l'Isère, développe des cours de sport adapté dans le Nord-Isère, en zone rurale. « Le but est de pouvoir aider les personnes fragilisées

par l'âge ou la maladie à se remettre dans le mouvement en douceur et en sécurité », rappelle Delphine Fréty qui après avoir pratiqué pendant de nombreuses années le fitness, s'est formée aux techniques de gymnastique douce et posturale.

« J'avais envie de finir ma carrière en mettant mon expérience au profit des jeunes animateurs en formation pour la fédération », affirme celle qui a

passé avec succès toutes les étapes de formations : sport santé, prévention équilibre, diabète et cœur, cancer et sport, gestes et postures ainsi que le sport sur prescription médicale.

Une première série de cours a eu lieu cette année avec un groupe bien sensibilisé. Face à ce succès et sous couvert de la vie associative locale, de nouveaux cours de sport adapté seront donc orga-

nisés dès la rentrée à Faverges-de-la-Tour et sur Saint-Didier-de-la-Tour. À noter que Delphine Fréty participera au forum des associations le vendredi 9 septembre prochain. Elle anime les mêmes cours sur les Abrets-en-Dauphiné et à Pressins.

Renseignements contacts : 06 83 85 45 79.

Delphine Fréty anime le sport santé pour tous.

