



Quand la gymnastique est gage de santé

Les Abrets-en-Dauphiné

Le club de gymnastique "Sport pour tous" du foyer d'animation rural fête, cette année, ces 20 ans d'existence. Au sein du foyer, la gymnastique tient, d'ailleurs, une place importante.

Trois sections regroupent dans trois cours distincts les adeptes de gymnastique douce, le mercredi de 18 h15 à 19h15, de gymnastique d'entretien le même jour de 19h30 à 20h30 et une activité physique de santé, le lundi de 10h30 à 11h45. Cette dernière initiative, qui a vu le jour il y a deux ans, s'adresse plus particulièrement aux personnes atteintes de maladies chroniques (diabète, hypertension, etc) ayant besoin de pratiquer une activité sportive encadrée en toute sécurité. Ce cours accueille aujourd'hui 12 personnes. Ce dispositif sera sans doute complété la saison prochaine par un cours dispensé auprès des plus jeunes, le jeudi de 19h30 à 20h30. Toutes ces séances sont animées par Delphine Frety, éducatrice sportive de la Fédération Sport pour tous.

La saison 2017-2018 s'achève, mais il est toujours possible d'obtenir des renseignements pour une inscription pour l'exercice 2017/2018 au 06 83 85 45 79.

