

Famille du média : **PQR/PQD**
(Quotidiens régionaux)

Périodicité : **Quotidienne**

Audience : **87000**

Sujet du média :

Actualités-Infos Générales



Edition : **11 mai 2022 P.12-12**

Journalistes : -

Nombre de mots : **183**

p. 1/1



GYMNASTIQUE. À Lax, le bien-être n'a pas d'âge

L'association de gymnastique de Lax a vu le jour en 1989, déjà 33 ans d'existence ! Elle permet aux habitants de pratiquer une activité sportive adaptée à tous et de garder un lien social entre les générations. Ce petit club, qui comprend près d'une vingtaine de personnes, se réunit tous les mardis, de 20 h 30 à 21 h 30, à la salle des fêtes de Lax pour une séance de renforcement musculaire, de steps, de cardio ou de fitness. Les cours variés se déroulent sous les conseils et la bienveillance de Romuald, un professeur qui sait s'adapter aux objectifs de chacun. Il fait en sorte, avec le bureau du club, de fidéliser les adhérentes du club en modernisant les pratiques sportives. Durant ces dernières années, suite à leur affiliation à la Fédération française de sports pour tous, ils ont multiplié des actions qui ont permis de pérenniser le club et de mesurer l'importance de leur présence au sein de la commune, comme l'organisation de « Belles en baskets » qui rencontre un vif succès.

