



## Environs de Moulins - Bocage → Vivre son pays

### SAINT-ENNEMOND

#### La gym d'entretien qui fait du bien



**GROUPE.** Les séances sont animées par Pascale Couderc (accroupie, 2<sup>e</sup> à droite).

La section gymnastique d'entretien adultes est affiliée à la Fédération française Sport pour tous depuis 2016. Elle compte actuellement dix-sept licenciées pour suivre les cours de gym pour « la forme et pour les formes ». À noter que cette section fait partie de l'association « Randoloisirs », présidée par Pascale Couderc, association comptant quelque cinquante adhérents.

Les cours se déroulent chaque lundi soir, de 18 h 45 à 19 h 45, à la salle

de motricité de l'école. Ils sont assurés par Pascale Coudert, diplômée CQ-PALS (certificat de qualification professionnelle animateur de loisirs sportifs). La cotisation est de 50 € pour l'année, licence comprise.

« Les cours sont dynamiques et s'adaptent au niveau de chacun. Ils sont composés d'un échauffement de 10 à 15 minutes, d'un corps de séance avec ou sans petit matériel (élastique, poids, bâton, step...) et d'un retour au calme de 10 minutes » confie l'animatrice. ■