

www.ladepeche.fr

Pays : France

Dynamisme : 0



Page 1/2

[Visualiser l'article](#)

## Sport pour tous veille au bien-être des sportifs



Les participants au cours de renforcement musculaire le mercredi soir, salle de gym à Luc./ DDM



Les 200 adhérents de l'association Sport pour tous, présidée par Gérard Caumes, sont nombreux à ne pas ménager leurs efforts pour garder la forme. Ils se donnent rendez-vous plusieurs fois par semaine pour participer aux différents cours proposés.

Des cours ouverts aussi bien aux hommes qu'aux femmes, encadrés par des animatrices disponibles et dynamiques, qui ont de quoi séduire toutes les personnes soucieuses de garder la forme. Des cours à la portée de tout le monde, visant à travailler la souplesse, l'étirement, le renforcement musculaire, la respiration, la maîtrise de son corps...

Le club Sport pour tous propose : gym forme, le lundi, de 9 h 15 à 10 h 15, en alternance avec Nicole et Marie-Jo ou Maryvonne ; fitness, le lundi, de 20 h 30 à 21 h 30, renforcement musculaire, en alternance avec Emmanuelle et Myriam ; keep-fit (gym tonique), le mardi, de 20 heures à 21 heures, avec Myriam ; fitness, le mercredi, de 20 heures à 21 heures ; renforcement musculaire avec Nanou, marche nordique (deux groupes),

www.ladepeche.fr

Pays : France

Dynamisme : 0



[Visualiser l'article](#)

le mercredi, de 18 h 15 à 19 h 45, en alternance avec Marie-Jo, Évelyne et Jocelyne ; fitness, le jeudi, de 17 h 30 à 18 h 30 ; fitness entretien avec Nicole et cardio-attack (cours intensif de renforcement musculaire), le jeudi, de 18 h 55 à 19 h 55, avec William.

*Plus d'informations sur [www.club.sportspourtous.org/luclaprimaube](http://www.club.sportspourtous.org/luclaprimaube).*

La Dépêche du Midi