



Découvrez le ballon suisse et bien d'autres choses avec Danièle



LES MAZURES

Danièle Foulon œuvre pour le sport pour tous depuis 35 ans. Elle est la présidente du club Les Mazures Loisirs Forme Détente qu'elle a ainsi créé en 1984 : « *Je voulais faire quelque chose pour les femmes de la commune, c'était la mode* », souligne-t-elle. Lors d'une démonstration il y a quelques années, Danièle, animatrice diplômée, a découvert le ballon suisse, ou swiss-ball. Désormais conquise, elle dispense en musique des cours aux adultes, et également le mercredi de 20 h à 21 h 30, dans une ambiance détendue, à la salle des sports de la commune. La séance commence par un échauf-

**LE CLUB EST
AFFILIÉ À LA
FÉDÉRATION
FRANÇAISE
SPORTS POUR
TOUS**

Danièle Foulon en pleine démonstration de ballon suisse.

fement ludique avant des exercices sur ballon, matériel qui permet de faire travailler tous les muscles du corps en douceur. Aux dires des participantes, après cette activité physique, toutes reconnaissent « *être un peu fatiguées mais se sentir bien* ».

Pratique :

D'autres activités sont également proposées pour adultes et enfants. Infos au : 03 24 40 25 35.