



ZIMMING *Loisirs*

De la gym pour garder la forme



L'activité gymnastique se déroule une fois par semaine au centre d'animations, le mardi dès 19h. Photo RL

Forte d'une trentaine de membres, la section gymnastique de l'association du foyer rural de Zimming (AFRZ), affiliée à la Fédération Française sports pour tous, occupe la salle du centre d'animation tous les mardis soir de 19h à 20h.

Dans une ambiance détendue et conviviale, Josyane Romanowicz, l'animatrice, propose des activités variées et toniques afin d'entretenir ou retrouver la forme.

Sur une musique adaptée, échauffement, activité cardio-pulmonaire, renforcement musculaire puis étirements et relaxation composent la séance.

L'activité est ouverte à tout public et idéale pour tous ceux qui souhaitent éliminer le stress et engranger du bien-être. Un certificat médical de non contre-indication est demandé lors de l'inscription.

Renseignements auprès de Patricia Roth au 03 87 90 32 92.