

## TRÉFLAOUÉAN

# Les 20 sportives du club de gym tiennent la grande forme



Des exercices réalisés dans une excellente ambiance au sein de Tréfla'Gym.

● Certes la reprise au club de gym, de Tréflaouéan, n'a pas été facile, certains et certaines ont hésité au vu du contexte sanitaire et après 18 mois d'arrêt. « Mais, c'est bien reparti et après quelques séances d'exercices, les adhérentes et adhérents tiennent la grande forme », affirme Gwen Guillou, présidente.

### **Il reste des places**

Les séances de gym tonique, dispensées par Guillaume Laurans, titulaire du certificat de la Fédéra-

tion française des sports pour tous, se déroulent chaque lundi, de 20 h 30 à 21 h 30, à la salle Vally-Gaer. On y pratique des exercices cardio, du renforcement musculaire, fessiers et abdominaux. « Les adhérentes viennent de la commune mais aussi de Cléder, Plouvorn, Plouzévédé et Plougoulm », précise Gwen Guillou, qui annonce que des places restent disponibles. Deux séances de découverte sont offertes. Contact : tél. 06 21 71 44 62.