

PLOEUC-L'HERMITAGE

Les cours de gym du jeudi ont repris

● C'est reparti pour une saison sportive dynamique avec l'association EPMM (Entraînement physique du monde moderne) affiliée à la Fédération française sports pour tous. Les rencontres ont lieu dans la salle des fêtes de L'Hermitage-Lorge tous les jeudis, de 20 h 30 à 21 h 30. Il est encore possible de s'inscrire et avant de s'engager : deux séances d'essai sont offertes. Les cours sont encadrés par Marie Paule Le Coguic, ancienne professeur de sport. La séance commence par des échauffements, du cardio en plusieurs fois, des étirements, abdos avant la relaxation.



Les séances de gymnastique dynamique sont rythmées par de la musique moderne et se déroulent dans une ambiance chaleureuse, en respectant les capacités de chacun.