



LALINDE



Une partie des licenciés du club. PHOTO ARCHIVES ANNE-MARIE SOPKOWITZ

La gym sur tous les tons et pour tous

L'association Convivial Gym 24 a repris ses cours au gymnase du Port de Couze. Cette association, forte de plus de 100 licenciés, existe depuis 1990. Elle est affiliée à la Fédération française sports pour tous et compte deux animatrices diplômées d'État, Céline Galissaire et Jessyka Albucher. Le programme des cours est le suivant.

Lundi. De 19 à 20 heures, strong by zumba.

Mardi. De 10 à 12 heures, gym de bien-être et d'équilibre ; le soir à Saint-Agne, body sculpt à 19 heures et step à 19 h 45.

Jeudi. De 18 h 30 à 19 h 30, zumba, suivie de zumba sentao et de stretching.

Vendredi. De 11 à 12 heures, gym bien-être.

Le premier cours d'essai et gratuit. Les cours sont ouverts à tous, hommes et femmes. Plusieurs tarifs sont proposés. La cotisation à l'année donne accès à tous les cours sans exception et l'association accepte les paiements en plusieurs fois. La licence est obligatoire et couvre l'adhérent en cas d'accident.

De temps en temps dans l'année, l'association propose des démonstrations de zumba. Et, une fois par mois à compter d'octobre, de la rando fitness est proposée.

Renseignements auprès des animatrices, Céline au 06 77 65 01 04 ou Jessyka au 07 88 22 96 71, ou par mail à convivialgym24@orange.fr. Le programme est disponible sur la page Facebook Convivial gym 24.
Anne-Marie Sopkowitz