



Les seniors bougent avec Christel Arnaud

Veynes

Tous les mercredis matin, Christel Arnaud, animatrice sportive mise à disposition par la fédération Sport pour tous, propose des cours de gym seniors.

Les séances ont lieu à Veynes de 9h30 à 10h30 à la salle de la SNCF et à Aspres-sur-Buëch de 10h45 à 11h45 à la MJC.

Les cours sont accessibles à tous, ludiques et variés afin que chacun évolue à son rythme. On y travaille l'équilibre, la coordination, la souplesse, la tonicité musculaire et même la mémoire. L'objectif est de s'entretenir, de garder ou même reprendre confiance en soi et en ses capacités.

Les personnes désirant suivre les cours, qui viennent de débiter, peuvent contacter Christel Arnaud au 06 72 34 34 22 ou la présidente du club d'Aspres-sur-Buëch Jeanine Montchaussé au 06 76 99 63 72.

