

La Harmoye

Des cours de gym pour tous les lundis



Une dizaine de dames se retrouvent le lundi, à la salle polyvalente, pour des cours de gym animée par Marie-Paule Le Coguic.

L'Harmoy'gym propose chaque lundi des cours à la salle polyvalente. Encadrés par Marie-Paule Le Coguic, ils se déroulent en cinq temps : échauffement, cardio, étirement, abdominaux et relaxation. « **Notre association adhère à la Fédération de Sport pour tous ce qui nous permet d'emprunter du matériel pour rendre les cours plus ludiques** », expliquent Christine Rault, la prési-

dente, et son adjointe Katrina Castel.

« **Afin de réduire la cotisation annuelle d'adhésion aujourd'hui à 60 €, nous organisons deux manifestations : un repas au mois de mai et un loto au mois d'août. Le bilan financier positif de cette année nous permet également d'acheter du petit matériel** ».

Les cours sont ouverts à tous, ils ont lieu le lundi, hors vacances sco-