



Elles sont une vingtaine à venir bouger avec le club de gym

Saint-Christophe-Vallon

Tous les mardis, de 20 h 30 à 21 h 30, elles sont une vingtaine à « venir bouger » avec le club de gym, à la salle polyvalente de Saint-Christophe. Un groupe exclusivement féminin qui accueillerait volontiers quelques messieurs courageux pour participer eux aussi aux divers exercices proposées par Sandra Teixeira sur une musique cadencée : cardio, fitness, lia, step, renforcement musculaire, stretching, fit boxing... Le club et l'animatrice mettent à disposition toute une série de matériels (ballons, bâtons, élastibands...) pour agrémenter les séances hebdomadaires. « Le dynamisme, l'entrain, la convivialité et la bonne humeur sont au rendez-vous de ces cours. L'objectif est de travailler au rythme de chacun, aucun niveau n'est requis », assure Dominique, une des responsables du club, qui rappelle la possibilité de participer à deux cours gratuits avant de s'engager. Les séances sont ouvertes à toute personne à partir de 16 ans. Le club est affilié à la Fédération française de sports pour tous. Contact : 05 65 71 89 70 ou 05 65 72 65 65.

Thé dansant. Dimanche 14 octobre, le Renouveau sportif du Vallon organisera un thé dansant animé par l'orchestre Jean-François Mézy, de 16 heures à minuit, à la salle des fêtes de Saint-Christophe. Possibilité de repas (inscription sur place).