



## ■ SQUIFFIEC

# GYM SQUIF. Forme et bonne humeur au programme

L'association Gym Squif, présidée par Catherine Bridou et affiliée à la fédération française Sports pour tous, a repris ses cours de gymnastique, le mercredi, de 20 h 15 à 21 h 15, à la salle des fêtes. Sous la houlette d'Angélique Clody, animatrice sportive diplômée, les adhérents entretiennent leur forme physique et leur bonne humeur à travers des exercices de renforcement musculaire (fessiers, abdos, cuisses), associés à un travail d'assouplissement, des étirements, un peu de training (circuit ludique), sans oublier les exercices avec bâtons, ballons, cerceaux et élastiques, et les temps de retour au calme et de relaxation.

Cours le mercredi, de 20 h 15 à 21 h 15. Certificat médical obligatoire. Deux cours de



Les adhérents de Gym Squif ont retrouvé le parquet de la salle des fêtes avec bonne humeur.

découverte offerts. Cotisation : 75 €. Le bureau : présidente, Ca-

therine Bridou (02 96 12 11 54 ou 06 70 60 55 19) ; trésorière,

Marie-Claire Leroux ; secrétaire, Françoise Ribaut.