



## Brasparts

### Sports et loisirs. Départ musclé



Les cours de gym se déroulent à Brasparts, dans une bonne ambiance.

L'association Sports et loisirs Brasparts-Lannédern a repris ses cours de gymnastique d'entretien, les jeudis à 18 h 30 (Brasparts) et 20 h 30 (Lannédern).

Les cours, animés pour la 16<sup>e</sup> année par Yvonne Quimerc'h, diplômée d'un certificat de qualification professionnel animateur de loisirs sportifs, commencent par un échauffement.

Le corps de séance est réservé au renforcement musculaire, au travail d'équilibre, de mémoire et de coordination. En

fin de séance, place à des étirements.

#### **Affiliée à la Fédération française Sports pour tous**

Des randonnées sont régulièrement proposées, et il est possible d'y participer sans être adhérents des cours de gym.

Par ailleurs, l'association est affiliée à la Fédération française Sports pour tous.

#### **▼ Contact**

Yvonne Quimerc'h, tél. 06 85 62 15 49.