



■ SAINT-ENNEMOND

De la gym d'entretien tous les lundis

Au sein de l'association « Randoloisirs » qui compte de nombreux adhérents, dont principalement des marcheurs se trouvent aussi une section gym d'entretien adultes, affiliée à la fédération française Sport pour Tous depuis 2016. Quinze licenciées suivent ces cours de gym d'entretien, tous les lundis, de 18 h 45 à 19 h 45, dans la salle de motricité de l'école. Ils sont assurés par Pascale Coudert, diplômée CQP ALS (certificat de qualification professionnelle animateur de loisirs sportifs).

« Les cours sont dynamiques et s'adaptent au niveau de chacun. Ils sont composés d'un échauffement de 10 à 15 minutes, d'un corps de séance (car-



GROUPE. Les participantes de lundi soir pour "la forme et pour les formes" avec la monitrice Pascale Coudert (accroupie, 2^e à gauche).

dio et renforcement musculaire) avec ou sans petit

matériel (élastique, poids, step...) et d'un retour au

calme de 10 minutes », explique l'animatrice. ■