



Loc-Maria-Plouzané

Des activités physiques accessibles à tous



Jean-Baptiste (nouvel animateur) avec le groupe gym tonique.

| PHOTO : OUEST-FRANCE

Adhérent à la Fédération française de sports pour tous, le club de gymnastique propose, depuis plus de trois décennies, des activités physiques régulières, accessibles à tous et à tout âge, adaptées à chacun en fonction de ses envies et ses besoins.

Encadrés par Cathy, Janine, Jean-Baptiste, Laurence et Patricia, chaque semaine, 265 adhérents, venant essentiellement de Locmaria mais aussi de communes limitrophes, sont accueillis à Keralarent.

Treize cours sont dispensés : gym tonique, sur musique rythmée ; Pilates, gym douce s'inspirant du yoga ; gym d'entretien, faisant travailler les muscles et la respiration ; bien-être ;

gym autrement – Pied (programme intégré d'équilibre dynamique), cours adaptés aux seniors, qui pratiquent ou souhaitent reprendre en douceur une activité physique.

Chaque séance suit un rythme défini : un échauffement doux, pour réveiller le corps et libérer les tensions, précède des exercices. Les cours ont lieu essentiellement le mardi et le jeudi mais aussi les lundis, mercredis et vendredis avec une plage horaire beaucoup plus restreinte.

Il est encore possible de s'inscrire.

Contact au 06 03 91 01 05 ou 06 73 44 42 87.