



## De la gym douce bonne pour le corps, mais aussi l'esprit

### SPORT

L'association Dynamic Aveyron sports et loisirs, affiliée à la Fédération française de Sports pour tous, propose des cours de gymnastique douce à tendance mémoire. Bouger, rester actif physiquement et mentalement, aide à conserver ses capacités motrices, maintient l'énergie, la souplesse, l'équilibre et permet d'évacuer les effets du stress et de l'anxiété (possibilité de faire le cours sur une chaise). Les cours, assurés par Brigitte Jauffret, animatrice expérimentée et di-

plômée d'État, ont lieu à la maison de l'éducation populaire, rue Frangi et Ortéga, les lundis et vendredis, de 9 h 30 à 10 h 30, (avec douze personnes maximum par cours). La cotisation est trimestrielle. Si jamais les cours doivent être arrêtés par décision préfectorale pour cause Covid, la cotisation (du ou des trimestres non commencés) sera remboursée. Renseignement et inscriptions au 05 65 49 02 89 (heures des repas) ou au 07 86 31 15 28 ou encore au 07 86 82 00 94.