



Sport pour tous. La recette du bien-être

■ *L'association propose des cours à la portée des 200 adhérents.*

Les 200 adhérents de l'association Sport pour tous, présidée par Gérard Caumes, sont nombreux à ne pas ménager leurs efforts pour garder la forme et à se donner rendez-vous plusieurs fois par semaine pour participer aux différents cours proposés. Des cours ouverts aussi bien aux hommes qu'aux femmes encadrés par des animatrices dynamiques. Des cours à la portée de tout le monde, visant à travailler la souplesse, l'étirement, le renforcement musculaire, la respiration, la maîtrise de son corps... Les cours ont repris début septembre dans le res-



Les participantes au cours de gym douce - bien être stretching du lundi matin.

pect des mesures sanitaires imposées par la fédération de Sport Pour tous. L'ensemble des cours sont maintenus : gym douce, bien-être stretching le lundi, de 10 heures à 11 heures, à l'Espace An-

toine-de-Saint-Exupéry à La Primaube et le vendredi (12 h 30 à 13 h 30) salle de gym à Luc, renforcement musculaire le lundi de 20 heures à 21 heures, à l'Espace Saint-Exupéry à La Primaube, le

mardi (20 heures à 21 heures) salle de gym à Luc et le mercredi (20 heures à 21 heures) salle de gym à Luc – pilate (nombre de places limité) le lundi (19 heures à 20 heures) à l'Espace Saint-Exupéry à La Primaube, le mardi (18 heures à 19 heures) salle de gym à Luc et le mardi (19 heures à 20 heures) salle de gym à Luc – marche nordique, 3 cours (tonique, détente, débutants, nombre de places limité) le mercredi (18 h 30 à 20 heures) Espace St-Exupéry à La Primaube – fitness le jeudi (17 h 30 à 18 h 30) Espace Saint-Exupéry à La Primaube et cardio attack le jeudi (18 h 45 à 19 h 45) Espace Saint-Exupéry à La Primaube. Plus d'infos au : www.club.sportspourtous.org/lucclaprimaube