



De la gymnastique pour tous les publics

L'association Convivial gym 24, à Lalande, existe depuis une trentaine d'années. Elle est affiliée à la Fédération française sport pour tous, reconnue d'utilité publique. L'objet de cette association est de promouvoir les activités physiques sportives, de détente et de loisir à tous les âges et dans tous les milieux.

Convivial gym 24 a su, d'année en année, grossir les rangs de ses licenciés en proposant de nombreuses disciplines comme la lia, la salsa, etc. Ces disciplines ont été revues et adaptées aux musiques et rythmes actuels.

Grâce également à l'animatrice Céline Galissaire, diplômée d'état, le club propose un large choix de cours. Ainsi, le lundi soir au gymnase de Port-de-Couze, se tiennent des cours de Pilates suivis d'un cours de step. Le mardi matin, une nouveauté, avec un cours de tonic gym.

Le jeudi soir, la salle des fêtes de Saint-Agne accueille un cours de renforcement musculaire suivi d'un peu de zumba. Et pour conclure la semaine, le vendredi matin, l'endroit reçoit un cours de Pilates.



Le cours de step se tient à Port-de-Couze. PHOTO A.-M.S.

Une fois par mois, les membres pourront participer à une rando fitness dans des lieux différents. Le premier cours d'essai est gratuit. La cotisation à l'année donne le droit de participer à tous les cours. La licence est obligatoire. En raison de la crise sanitaire, du gel hydroalcoolique est disponible, le port du masque est obligatoire à l'arrivée et au départ. Il faut venir en tenue, apporter son tapis, sa serviette et sa bouteille d'eau, éviter les regroupements, etc. Des référents Covid sont placés à l'entrée. Renseignements au 06 77 65 01 04.

A.-M.S.