



Saint-Christophe-Vallon

Un club de gym qui a la pêche



« Dynamisme, entrain, convivialité, bonne humeur », les superlatifs ne manquent pas dans la bouche de Dominique Garrel et Anne-Marie Joulia quand elles décrivent l'ambiance du club de gym qu'elles co-président. « Cette année, après une période difficile, nous débutons la saison avec une quinzaine d'adhérentes, et nous aimerions augmenter notre effectif » indiquent-elles, en lançant un appel à toutes les personnes intéressées et en particulier aux représentants de la gent masculine qui seraient les bienvenus dans le groupe. Aucun niveau n'est requis pour participer à la séance hebdomadaire animée avec une énergie

Sandra Teixeira, A.-Marie Joulia et Dominique Garrel (de gauche à droite).

débordante par Sandra Teixeira, le mardi soir de 20h30 à 21h30 à la salle des fêtes de Saint-Christophe-Vallon. Aérobie, dance, fitness, renforcement musculaire, cardio, pilates, step ...sont au programme de cette heure de gym particulièrement tonique rythmée par une musique entraînante et dont les bienfaits ne sont plus à démontrer. Deux cours gratuits sont proposés pour « venir essayer avant de se décider ». Le club est affilié à la Fédération française de sports pour tous. Contact : 05 65 71 89 70 ou 05 65 72 65 65.