



## Lioujas-La Loubière

### Cent vingt adhérents à Gym and Co



L'association Gym and Co de Lioujas, rattachée à la Fédération française « Sports pour Tous », compte 120 adhérents et le bouche-à-oreille continue à amener de nouveaux adeptes pour les diverses disciplines proposées. Le président, Max Bellé, le trésorier Francis Bohoure, la secrétaire Aline Rivière et les membres du bureau, Lucie Bellé, Martine Durand, Françoise Gombert, Séverine Grailhe, Françoise Lannes, Sandrine Revel et Francine Valdet, partagent la satisfaction de voir affluer ces adhérents avides de défoulement sous diverses formules. Le club propose effectivement des activités de yoga les lundis de 17 h 30 à 18 h 45, de la marche nordique les mardis de 17 30 à 18 h 30 et de 18 h 45 à 19 h 45. Les cours de Pilates sont

Marcher ou bouger pour se faire plaisir...

programmés le mardi de 18 h 45 à 19 h 45, suivis, à partir de 20 h, par la Zumba. Le mercredi, des cours de gym douce sont proposés de 9 h 15 à 10 h 15 puis de 10 h 30 à 11 h 30. Le fitness occupe le créneau du jeudi de 19 h à 20 h et les Pilates doux, le vendredi de 9 h à 10 h. Les mesures sanitaires et gestes barrières sont rigoureusement respectés pour un nombre de pratiquants limité à 26 participants, obligatoirement vaccinés et disposant d'un tapis de sol personnel.

Tout est donc parfaitement orchestré pour permettre à tous et à chacun de « bouger et se faire plaisir » selon le précepte institutionnalisé à Gym and Co !