



## Des activités sportives bénéfiques pour la santé

### GYM. MAREUIL-EN-PÉRIGORD

Association loi 1901, affiliée à la Fédération française Sports pour tous, le club Gym tonic mixte de Mareuil-en-Périgord offre la possibilité de pratiquer, dans une ambiance chaleureuse, des activités sportives et de bien-être variées. Celles-ci sont à dominante cardiorespiratoire, via de l'expression corporelle à travers des chorégraphie, avec du renforcement musculaire, de la souplesse et de l'équilibre. Tout pour bien vivre au quotidien, quel que soit son niveau.

Le club propose ainsi des cours de qualité, accessibles au plus grand nombre, mais principalement pour les adultes, à un prix très modérées. Ils sont dispensés par une animatrice professionnelle diplômée.

Les lundis et mercredis, au gymnase, de 20h à 21h, il s'agit essentiellement de séances de cardio et de renforcement musculaire. Les jeudis après-midis, à la salle des fêtes, les séances sont plutôt axées sur la gym douce avec, de 14h30 à 15h30 du yoga "Stef" (postures de yoga associées à de la souplesse et du renforcement musculaire de type gainage), de 15h30 à 16h30 du pilates débutant et, de 16h30 à 17h30, du renforcement musculaire avec du petit matériel prêté par le club (sangles, barres et balles lestées, repose-tête...).

Les cours étant, de toute façon, adaptés aux pratiquants et variés. Y compris au niveau de l'ambiance musicale. Renseignements par mail : [gymtonicmareuil@hotmail.fr](mailto:gymtonicmareuil@hotmail.fr).

Les courses s'adressent principalement aux plus de 18 ans, jusqu'aux seniors, et sont axés sur le bien-être. Photo DR

