



# Bocage/Tronçais → Vivre son pays

## VILLEFRANCHE-D'ALLIER

### C'est la rentrée au club de gym

Le club de gymnastique de Villefranche-d'Allier, affilié à la fédération « Sports pour Tous », reprend ses activités au gymnase, à partir de demain lundi.

Les cours de swiss ball ou ballon suisse (gros ballon sur lequel on peut s'asseoir et faire divers exercices) permettent d'assouplir la colonne vertébrale mais aussi de renforcer les muscles de la ceinture abdominale et donc de prévenir le mal de dos. La première aura lieu, ce lundi, de 18 heures à 19 heures, avec Carole.

#### Renforcement musculaire

Les cours de renforcement musculaire reprennent le jeudi 6 septembre, de 19 heures à 20 heures, avec Sylvie. Ces cours de remise en forme consistent à effectuer des mouvements développant le travail des bras, des cuisses, des abdos, des fessiers, de la taille, etc, avec divers accessoires (élastiques, poids légers, haltères, bâtons, ballons, etc) sur des musiques actuelles. Sylvie propose des

cours variés, alternant des séances cardio et pilates.

Les cours de maintien en forme, basés sur des étirements (stretching), idéaux pour recommencer une activité physique ou garder une activité sportive douce, reprennent le jeudi 6 septembre, de 11 heures à 12 heures, avec Isabelle, au gymnase.

Les cours de cardio step reprendront le samedi 8 septembre, de 11 heures à 12 heures, au gymnase, avec Corinne qui propose de courtes chorégraphies, en effectuant des pas sur un step, sur des musiques actuelles et rythmées dans une ambiance agréable.

Toutes les personnes intéressées peuvent se rendre à ces premiers cours gratuitement, au gymnase : prévoir une bouteille d'eau et une paire de baskets de rechange. Les tapis, les accessoires et les steps sont fournis.

Les animatrices sont diplômées et les tarifs sont abordables et dégressifs. ■

➔ **Contact.** Pour tous renseignements, contacter Laetitia au 06.11.37.39.06, Sandra au 04.70.02.96.28 ou Sylvette au 04.70.07.48.24.