



Les seniors se bougent

santé

C'est la rentrée et la reprise des cours pour Gap gym santé, l'association rattachée à la Fédération française sports pour tous. Elle assure la pratique d'activités physiques et sportives afin d'entretenir équilibre, coordination, souplesse et tonicité musculaire. Pour cela, les cours se déroulent tous les jeudis matin de 10 h15 à 11h45, à la salle du Moulin (à côté du foyer des jeunes travailleurs). L'objectif est de s'entretenir, garder confiance en soi et en ses capacités. Christel Arnaud, l'animatrice, enseigne de nouveaux exercices et techniques afin que chacun évolue à son rythme. Tous les participants se disent ravis de ces rencontres où règnent rires et bonne humeur, le contenu des séances étant ludique et très varié et les cours sont accessibles à Tous.

FLes personnes désirant suivre ces cours, qui débiteront le jeudi 13 septembre, peuvent contacter le président Alain Tron par téléphone au 06 74 28 12 01 ; à l'adresse mail: al.tron@wanadoo.fr.