



## À LEMBACH, LA GYM DOUCE REPREND LUNDI 10 SEPTEMBRE

L'Association gymnastique féminine de Lembach et son éducatrice sportive Geneviève Billmann, diplômée de la Fédération sport pour tous, ont préparé la rentrée des cours. Ceux de gymnastique douce et step débuteront lundi 10 septembre et la première séance de « Gym-ball et step » aura lieu jeudi 13 septembre, à la salle « La Scierie ».

Les lundis à partir du 10 septembre, gym douce : de 8 h 30 à 9 h 30 et de 9 h 45 à 10 h 45. De 11 h à 12 h : gym douce mixte. À partir du 17 septembre, de 15 h 30 à 16 h 30 : gym-mouvements-harmonie (nouveau). Les jeudis à partir du 13 septembre de 19 h 15 à 20 h 15 : step et gym-ball.

Des méthodes pour développer la souplesse, jouer sur les muscles et la posture, gérer le stress et la respiration, améliorer la coordination, la mémoire, renforcer l'équilibre et apprendre à connaître son corps au travers du mouvement, la marche, le rire, etc.

» Les cours sont accessibles à toutes personnes de tous âges, chacun adaptant ses mouvements à ses capacités. Deux séances d'essai sont offertes. Inscription et renseignements au ☎ 03 88 94 47 49. [lerucher.plantes@gmail.com](mailto:lerucher.plantes@gmail.com)



L'Association gymnastique féminine a terminé la saison dernière par une sortie conviviale entre membres. PHOTO DNA