



# Gymnastique et fitness adaptés

## ELLON

Dimanche 9 septembre, à la salle socio-culturelle d'Ellon, l'association "SSB" (Sport, santé et bien-être) de Bayeux, créée en août 2018 et présidée par Félix Bonnet, a organisé une journée de découverte du sport adapté. Elle est affiliée à la Fédération Française des Sports pour tous. Le coach, Alexandre Le Breton, assure "Nous avons des cours basés sur le cardio-vasculaire, sur le renforcement musculaire, endurance et la détente. Nous souhaitons que les cours aboutissent sur du bien-être, que les participants travaillent comme ils ont envie de travailler, tout est basé sur la mobilité du corps, la mobilité articulaire". Les situations individuelles seront prises en compte pour arriver à un résultat personnel. "Nous essayons d'avoir une approche individuelle même lors d'un cours collectif" explique le président.



Ciliane Grimaux

L'association Sport Santé et bien-être propose 11 créneaux de gymnastique adaptée à la salle des fêtes d'Ellon

Onze créneaux sont proposés, à la salle des fêtes d'Ellon: Le lundi de 20 h 30 à 21 h 15 (attack). Le mercredi de 9 h 30 à 10 h 15 (gym), de 10 h 30 à 11 h 15 (flex), de 11 h 30 à 12 h 15 (tonic), de 12 h 45 à 13 h 30 (attack), de 20 h 30 à 21 h 15 (jam).

Le jeudi de 7 h à 7 h 45 (tonic), de 12 h 45 à 13 h 30 (Jam), de 18 h 15 à 19 h (attack), de 19 h 15 à 20 h (jam) et de 20 h 15 à 21 h (zen).

**Pratique.** Contact, tel. 07 69 14 11 08.