



La gym féminine a repris

Saint-Hippolyte

Sous couvert de la fédération française sports pour tous, les dames, de tous âges, de Saint-Hippolyte bénéficient d'une séance de remise en forme le mercredi soir à la salle des fêtes.

C'est Élise Pourny, titulaire d'un certificat de qualification professionnelle, qui assure les cours. Présidée par Chantal Fesselet, la gym a une longue histoire puisqu'elle a été créée en 1975. Il n'y a pas vraiment d'âge pour y participer. La plus jeune du groupe, Coline, a 13 ans ; la plus âgée est une dame à la retraite. Mais que vient-on chercher à la salle des fêtes chaque mercredi soir ? Renforcement musculaire, cardio, aérobic, stretching et surtout bonne humeur sont au programme.

Les cours sont agrémentés de jeux de ballons, d'élastiques, de parties de passe à dix, de parcours athlétiques. En à peine plus d'une heure (de 19 h 45 à 21 h), le plein d'énergie est fait pour la semaine. Pas de raison de s'en priver !

Gym féminine : chaque mercredi, de 19 h 45 à 21 h à la salle des fêtes.

Renseignements au 03 81 96 51 72