



Plélo ALSD. La gym senior a repris



C'est reparti depuis jeudi au gymnase pour les membres de la section gym équilibre de l'ALSD. L'atelier s'adresse à toute personne âgée, peu important les capacités et les handicaps physiques. C'est sous la houlette de son animatrice Typhaine, de la fédération Sports pour tous, que la quinzaine de membres a pu reprendre en douceur le sport avec des exercices de renforcement musculaire, en passant par le cardio, les étirements des muscles et la respiration. En plus de proposer une activité physique adaptée, ces cours sont aussi l'occasion de sortir de l'isolement et de rencontrer d'autres personnes.