



## Les exercices ont repris à la gym



La marche nordique entame sa cinquième saison.

Photo P. R.

Affilié à la Fédération Française de sport pour tous, Gym Saint-Aubin a repris ses activités depuis le 12 septembre. À la salle de sport, le lundi de 19 h à 20 heures, avec Monique (abdos, stretching, step, cardio) et le jeudi, de 19 h 30 à 20 h 30, avec Stéphanie (abdos, gainage, cardio), hommes et femmes, jeunes et plus âgés, se retrouvent sur un tapis.

Pour les amoureux du grand air, le club propose des séances de marche nordique le mercredi de 9 heures à 11 heures. Après quelques conseils prodigués aux nouveaux pour une bonne utilisation des bâtons et une séance d'échauffement, ils sont une vingtaine, partagés en deux groupes distincts, à partir avec Jacques pour un parcours tonique et plus long, et avec Jean-Louis pour un parcours plus ludique et plus doux.

« Grâce à l'utilisation des bâtons, c'est l'ensemble du corps qui travaille. La marche nordique entretient le souffle et le rythme cardiaque. L'activité plaît. L'an passé nous avons parcouru 424 km de sentiers sur les 16 circuits différents, pratiqués sur neuf communes environnantes, pour varier les paysages et les difficultés de relief. Et puis il suffit d'une paire de chaussures pour pratiquer. De plus, l'association prête des bâtons aux débutants pour qu'ils puissent se familiariser avec ceux-ci », résume Jacques tout en distribuant le calendrier des départs qui se font de communes différentes.

« Il faut bouger#! »

[Visualiser l'article](#)

Que ce soit sur un tapis de gym ou sur un sentier dans les sous-bois, chacun peut trouver son plaisir et les cumuler. « Il faut bouger#! », encouragent les participants qui invitent à venir « partager l'endurance dans l'effort, et la convivialité qui règne dans les groupes ».

Renseignements : Françoise 05 57 32 62 03 (bureau) ou 05 57 30 89 85 (domicile).