



■ VILLEFRANCHE-D'ALLIER

Rentrée et nouveautés au club de gym



ENSEMBLE. Lors d'un cours de maintien en forme.

Le club de gym, affilié à la fédération Sports pour Tous, a repris ses activités et propose quatre cours par semaine. En cette rentrée, la mairie a fait l'acquisition de nouveaux tapis, « afin de satisfaire au mieux les adhérentes ».

Le lundi, de 18 heures à 19 heures, Carole anime le cours de swiss-ball ou ballon suisse qui permet d'effectuer des mouvements sur ou avec le ballon et de faire travailler ses muscles en douceur. Cette discipline peut convenir aux personnes souffrant du dos.

Le jeudi, de 11 h 15 à 12 h 15, Marie-Thérèse

propose un cours de maintien en forme, essentiellement basé sur le stretching, des étirements pour les personnes souhaitant exercer une activité sportive douce.

Le jeudi, de 19 heures à 20 heures, Sylvie propose des cours de renforcement musculaire et de cardio permettant de garder la forme en travaillant les muscles (cuisses, bras, abdos, fessiers...) et la respiration.

Le samedi, de 11 heures à 12 heures, ont lieu les cours de cardio step qui se composent de courtes chorégraphies toniques,

faites par Corine, à base de pas effectués sur un step.

Toutes les personnes intéressées par ces cours peuvent venir au gymnase aux horaires indiqués afin de pratiquer un cours d'essai en apportant une paire de baskets de rechange, une serviette de toilette et une bouteille d'eau. ■

Pratique. Pour tous renseignements complémentaires, contacter Laetitia au 06.11.37.39.06, Sandra au 04.70.02.96.28 ou Sylvette au 04.70.07.48.24 ou bien par mail, clubdegym.villefranchedal-lier@gmail.com