

**GAP | SENIORS**

Reprise des cours pour Gap gym santé

C'est le jeudi 17 septembre que reprendront les cours de l'association Gap gym santé, affiliée à la Fédération française Sports pour tous.

Elle assure la pratique d'activités physiques et sportives afin d'entretenir équilibre, coordination, souplesse et tonicité musculaire.

Christel Arnaud, l'animatrice mise à disposition par la fédération, enseigne aux adhérents de nouveaux exercices et de nouvelles techniques afin que chacun évolue à son rythme.

Le contenu des séances est ludique et très varié, les cours sont accessibles

à tous. L'objectif est de s'entretenir, de garder confiance en soi et en ses capacités.

Les personnes désirant suivre ces cours qui débuteront dès le jeudi 17 septembre (sous réserve du respect des conditions sanitaires en vigueur) peuvent soit se présenter le 17 septembre jour de l'ouverture soit contacter le président, Alain Tron, au 06 74 28 12 01.

Tout au long de l'année, les cours se déroulent les jeudis matin de 10 h 15 à 11 h 45, dans la salle du Moulin (à côté du Foyer des jeunes travailleurs), boulevard Pompidou.