

**GAP**

“Gap gym santé” : une nouvelle saison démarre



Les cours de gymnastique pour les seniors proposés par l'association Gap gym santé visent avant tout à garder confiance en soi. Photo Le DL/A.Ba.

L'association Gap gym santé reprendra ses cours de gymnastique dédiés aux seniors le jeudi 23 septembre prochain à partir de 10 heures à la salle du Moulin proche du Foyer des jeunes travailleurs boulevard Georges-Pompidou.

Christel Arnaud, mise à disposition par la Fédération sport pour tous, animera les séances. « L'objectif n'est pas de préparer les Jeux Olympiques, mais bien de s'entretenir, de garder confiance en soi et en ses capacités », soulignent d'une seule voix

Christel Arnaud et Alain Tron, président de l'association. Le cours propose dans la bonne humeur des exercices qui permettent de travailler collectivement l'équilibre, la coordination, la souplesse et la tonicité musculaire. « L'idée est que chacun des participants évolue à son rythme », complète Christel Arnaud.

A.Ba.

Gap gym santé :
C o n t a c t :
06 74 28 12 01 ou
al.tron@wanadoo.fr