



Gaillon

COURCELLES-SUR-SEINE

ROAD TOUR SPORTS POUR TOUS.

La Gym pour tourner la page du Covid

Pour inciter chacun à renouer avec les bienfaits de l'activité physique, la Fédération Française Sports pour Tous sillonne la France à bord d'un camion jusqu'au 25 novembre 2021.

Le week end dernier, la première édition du Road Tour Sports pour Tous s'est arrêté à Bernières-sur-Seine puis à Courcelles-sur-Seine sur le champ de foire, l'occasion pour les habitants de faire un bilan de leur forme ou de tester une trentaine d'activités sportives gratuitement et de manière très conviviale.

Se rattraper après les confinements

Au programme des activités physiques et sportives proposées par le Comité Régional Normandie de la Fédération Sports pour tous accompagné du club de Gym pour tous de Courcelles-sur-Seine. Pilates, renforcement musculaire, stretching, Speedball, parcours de motricité, initiation multigym ou encore tests de forme.

L'objectif était que chacun puisse découvrir une activité adaptée à ses besoins et à ses envies après de longs mois



Jeunes et moins jeunes sont revenus et ont pu profiter d'un bel après-midi de sport.

d'inactivité physique.

Le passage du Road Tour Sports fut également l'occasion d'informer sur les associations sportives de la région, dont le nombre d'adhérents a fondu comme neige au soleil depuis les confinements successifs.

C'est le cas du club de Gym pour tous de Courcelles-sur-Seine support de l'étape Road

Tour Sports pour Tous : « Notre club est passé de 172 à 85 adhérents en l'espace d'un an. Cela commence à repartir un peu mais les gens craignent encore de devoir tout arrêter à cause d'un possible confinement », explique Maryline, intervenante sportive au sein du club de « Gym pour tous ».

■ « Gym pour tous » à la

salle des fêtes. Les activités proposées sont le stretching, le Body Ball, le cardio-training, les abdos fessiers, le gainage, le renforcement musculaire et la relaxation ; Tarif 90 €/an et cours d'essai gratuit. Tél : 02 32 53 12 57 ; Facebook gym pour tous. Possibilité de s'inscrire à tout moment de l'année.