



THEIX-NOYALO

Un nouveau cours de gym douce



Le cours est proposé une fois par semaine au Dojo.

● La gym douce, proposée aux seniors depuis quelques années par le service des sports, a rencontré un franc succès à Theix-Noyalo. L'association Gymatheix, en lien avec le CCAS et la Fédération française des sports pour tous (FFSPT) a testé puis adopté l'idée d'un nouveau cours pour les seniors, mais pas seulement. Il s'adresse également à des personnes plus jeunes qui ont eu des problèmes de santé ou des accidents pour reprendre confiance et se remettre en forme. Développer la motricité, améliorer l'équilibre, travailler le renforcement musculaire, les réflexes, la

coordination ; tels sont les objectifs de « Bien vieillir », un cours mis en place pour un petit groupe (quinze personnes au maximum). Olivia Le Bris, la professeure, a précisé : « C'est un cours convivial ; on travaille en binôme ou en groupe ».

Gymatheix, association forte de 200 adhérents, recherche une trésorière bénévole.

Pratique

« *Bien vieillir* », le vendredi de 15 h 45 à 17 h au Dojo. *Certificat médical recommandé. Contact : gymatheix56@orange.fr*

