



# PAYS DE FOIX / HAUTE ARIÈGE

## QUIÉ



Étirements, souplesse, sont au programme de la gym douce à Quié

## Les cours de gym douce de retour au village

Ouverte à tous les plus de 50 ans, la gymnastique douce a repris ses habitudes dans la salle polyvalente, depuis le 26 septembre. Depuis plusieurs mois, ses membres avaient émigré à Surba, en raison de la situation sanitaire liée à l'épidémie de Covid. L'association Gym Douce de Quié, affiliée à la Fédération française « Sports pour tous », compte une vingtaine d'adhérentes. Ces dames, qui ne ferment pas la porte aux hommes, viennent pratiquer une activité physique visant à maintenir leurs capacités, avec du renfort musculaire, un travail sur la souplesse, sur la coordination, l'équilibre et l'endurance. Les cours se déroulent tous

les mardis et jeudis de 9 h 30 à 10 h 30, sous la direction de Véronique Alves, connue et reconnue pour ses compétences, son dynamisme et sa bonne humeur. Pour se renseigner, rien de plus simple. Il suffit de venir lors d'un des deux cours hebdomadaires rencontrer les dirigeantes de l'association. Et ensuite, place à la « transpiration » ... Mais aussi à de beaux moments de partage, conviviaux, comme c'est aussi la règle. Et tout événement est un prétexte à manger un bout et boire un verre ensemble. L'association remercie chaleureusement la municipalité de Surba, pour l'accueil ayant permis la continuité des activités.

