



**CREUTZWALD**

## De la gym pour les seniors

L'association L'Étoile de Creutzwald a mis en place un nouveau cours de gym seniors. Les cours ont lieu le lundi matin de 10 h à 11 h 30 au dojo de Creutzwald. Il arrive en complément des séances de renforcement musculaire et cardio qui ont lieu les lundis, mardis et jeudis de 20 h à 21 h au gymnase du collège Jacques-Yves-Cousteau.

Il n'y a pas de cours pendant les vacances scolaires. Les séances sont encadrées par des personnes diplômées de la Fédération sport pour tous. Une séance d'essai est offerte.



**Les seniors bénéficient à présent d'un cours de gym spécifique.** Photo RL

Renseignements : M<sup>me</sup> Berton au tél. 06 47 40 16 54.

