

Famille du média : **PQR/PQD**
 (Quotidiens régionaux)
 Périodicité : **Quotidienne**
 Audience : **286000**
 Sujet du média :
Actualités-Infos Générales



Edition : **14 octobre 2022 P.14**
 Journalistes : -
 Nombre de mots : **0**

CAGNY

De la gymnastique pour toutes et tous



Le club de gymnastique d'entretien de Cagny (CGEC Gym) a été créé en 1983 et s'est, dès le début, affilié à la Fédération française sports pour tous. Depuis, il offre à tous ses pratiquants, hommes et femmes, âgés de plus dix-huit ans, la possibilité de garder un bon maintien, un corps tonique, souple et détendu.

Et c'est toujours dans une ambiance dynamique, que tous et toutes, habitué(e)s ou non à pratiquer la gymnastique se retrouvent pour une heure de cours. « *Nous proposons un suivi personnalisé à travers des exercices axés sur le renforcement musculaire, les abdos fessiers, l'équilibre et la souplesse afin de garder un bon maintien, un corps tonique, souple et détendu* », explique Françoise Blin, présidente du CGEC.

Les séances se déroulent les lundis soirs avec Samuel et les jeudis soirs avec Sylvie. La crise du COVID a quelque peu fait reculer la pratique de la gymnastique, malgré les bienfaits qu'ils peuvent apporter aujourd'hui.

C'est pourquoi, pour mieux se faire connaître et faire connaître la pratique, le club de gymnastique propose deux séances gratuites, les lundi 17 octobre et jeudi 20 octobre. À l'issue des deux séances gratuites, les personnes intéressées peuvent adhérer aux conditions de 105 €, licence comprise, 80 € pour les étudiants payables en deux fois. Le club accepte aussi les coupons sport de l'ANCV.

Cours de gymnastique, lundi et jeudi de 18 h 30 à 19 h 30, salle des fêtes, chemin de l'Épinette. 03 22 95 24 84 ou 03 22 47 65 41 et cgec.cagny@gmail.com

