



Pont-Aven

Il reste des places dans les cours de Zumba et Pilates.



Un cours de Pilates.

PHOTO : OUEST-FRANCE

L'association Gym Bien Être affiliée à la fédération française Sports pour Tous reprend les activités sportives pour la nouvelle saison 2022-2023. Deux techniques sportives sont proposées.

Un cours de Zumba, tout d'abord. Il s'agit d'une technique qui comprend des pas de danses latines et autres, additionnés de mouvements de fitness. Un travail dynamique, amusant, visant à augmenter l'endurance et perdre des calories. Ce cours est ouvert aux adultes et aux adolescentes accompagnées ou non. Les plus jeunes bénéficient d'une réduction dans le cadre de la promotion du sport pour garder une bonne santé.

Un cours de gymnastique Pilates, ensuite. Cette technique vise à travailler le corps dans son ensemble, en sollicitant les muscles profonds, le périnée, les abdominaux et les spinaux. Les résultats sont une bonne posture, un bon dos, une grande souplesse. Cette méthode améliore la respiration et la concentration. Tous publics et tous niveaux acceptés.

Les cours ont lieu au 1er étage du bâtiment Queinec à la mairie.

Horaires : Zumba mardi 18 h 15 à 19 h

Pilates mardi 19 h à 20 h

Contact : 06 84 92 16 92. nyvesal-
lier.gymdanse@yahoo.fr

