



BRASPARTS ● Sports et Loisirs propose à ses adhérents de bouger dans la bonne humeur

Les adhérentes de l'association Sports et Loisirs Brasparts-Lannédern, soucieuses de leur forme, ont repris avec plaisir les séances de gym d'entretien animées chaque jeudi soir, à la salle des fêtes, par Yvonne Quimerc'h, titulaire d'un certificat de qualification professionnelle « animateur de loisir sportif ». Les exercices, composés d'étirements, de renforcement musculaire, et d'un travail sur l'équilibre, avec parfois des supports, se suivent dans la bonne humeur. Des chorégraphies se font en musique pour la coordination des mouvements. L'association propose aussi des randonnées, la prochaine étant prévue le samedi 22 octobre, à 14 h, à partir de la salle des fêtes. Un atelier d'équilibre, avec la Fédération française Sports pour tous, est en projet. Renseignements auprès d'Yvonne Quimerc'h, animatrice, au 06 85 62 15 49.

