

Le club de gymnastique reprend ses cours

 1 min

Le club de gymnastique était présent lors du forum des associations organisé par la communauté des communes. Les visiteurs à la recherche d'activités n'ont pas été déçus et sont repartis avec diverses informations offertes par le club. Faire de l'exercice est important à tout âge. Pourtant, certaines personnes pensent encore que le sport est forcément difficile ou réservé aux personnes très entraînées. La gym douce debout et la gym sur chaise prouvent le contraire. Elles permettent de bouger, de renforcer son corps et de préserver sa mobilité, tout en adaptant les exercices aux capacités de chacun. Ces activités physiques accessibles à tous permettent de travailler la mobilité, l'équilibre, la coordination et le renforcement musculaire, tout en contribuant à conserver une bonne autonomie dans les gestes du quotidien. La gym sur chaise est particulièrement adaptée aux personnes qui ont des difficultés à rester longtemps debout ou à s'allonger au sol, et qui souhaitent pratiquer une activité physique en douceur.

Des cours auront lieu tous les lundis, de 15 h 30 à 16 h 30, à la salle omnisports de Réquista.

Première séance d'essai gratuite : lundi 14 septembre. Renseignements au 06 76 21 03 92 ou au 06 87 91 45 08.

