

Rep AM/21

MONEIN

La gym d'entretien a repris avec le Foyer rural



Les cours sont ouverts à tous et sont animés par Sylvie Bevia. © DR

Les cours se déroulent trois fois par semaine à la salle du dojo.

Les cours de gymnastique d'entretien organisés par le Foyer rural ont repris à la salle du dojo, située au complexe sportif du Pont Lat.

Ils sont ouverts à tous et sont animés par Sylvie Bevia, titulaire du brevet d'Etat. Ils se déroulent trois fois par semaine : lundi de 9h à 10h, mercredi de 19h45 à 20h45 et vendredi de 8h45 à 9h45.

Cette activité permet de se

rencontrer dans la bonne humeur tout en se maintenant en forme, en pratiquant des exercices de coordination, d'équilibre, d'assouplissement et de renforcement musculaire, avec l'aide de bâtons, d'élastiques, de ballons, de poids, et ceci toujours en musique.

Deux cours d'essais sont offerts aux nouveaux adhérents, avec présentation obligatoire du pass sanitaire → **Inscriptions sur place, en début de cours. Plus de renseignements au 06 01 03 86 73 ou au 06 85 86 18 17.**