

Tous volontaires pour la gym

« C'est reparti de plus belle pour un agréable moment à la fois de détente et de renforcement musculaire », démarre Brigitte Fiévet, professeur de sport et animatrice des cours de gymnastique volontaire. « On travaille aussi la coordination, le cardio, en s'adaptant à tous niveaux », souligne la coach.

Véritable invitation à se sentir bien dans son corps, antidote au stress de la vie, géniale occasion de bouger ou de retrouver ses amies, les cours du lundi soir, de 19 h 15 à 20 h 15 au Mille-club, ont redémarré. Une rentrée sportive qui a tout de suite fait le bonheur d'une vingtaine de participantes. « Je dis toujours aux anciennes d'en parler autour d'elles et le bouche-à-oreille fonctionne à la perfection », confirme Marie-Odile Heinemann, la responsable de la section gymnastique de l'AEP.

Dans une ambiance détendue, Brigitte Fiévet accueille en effet



Les cours de gym, une invitation à se sentir bien dans son corps.

tous les volontaires. « Ces cours sont ouverts à tous et nous espérons toujours que des représentants de la gent masculine viennent nous rejoindre ». Tandis que de nouveaux visages féminins

grossissent le lot des habituées, Marie-Odile souligne : « Plusieurs places sont encore disponibles et les deux premières séances sont gratuites pour permettre à celles et ceux qui hésitent de

tester la formule sans s'engager ».

> Renseignements et nouvelles inscriptions sur place, pendant les séances de gym ou au 03 29 45 12 37.