

La gym douce pour tous

« Franchement, j'adore l'aspect détente et bien être de cette séance de gymnastique douce au milieu de plein de dames. C'est un vrai bonheur », s'exclame déjà Philippe, apprenti sportif. Ce premier rendez-vous de la saison est l'occasion pour la coach Caroline Daugé d'expliquer ce qu'est la gym douce. « Chacun peut prendre le temps d'exécuter le bon mouvement avec des exercices et une respiration adaptés. C'est du travail en douceur et en profondeur. » Antidotes au stress de la vie active, vrais rendez-vous pour entretenir la forme ou se sentir bien dans son corps, ces séances organisées par l'Association

d'éducation populaire viennent de redémarrer. « La gymnastique douce permet un travail à la carte et n'exclut personne. C'est une activité qui s'adresse à tous les publics adultes, quels que soient l'âge et le niveau sportif », renchérit la professeure de sport. Il est encore possible de rejoindre le groupe de sportifs. Grâce à une invitation découverte, les deux premières séances sont gratuites.

> Renseignements et nouvelles inscriptions sur place, pendant les séances au Mille-Club, chaque lundi de 18 h à 19 h, ou en téléphonant à Anne-Marie Wojcik au 06 38 88 41 99.



Il est encore possible de s'inscrire aux cours de gymnastique douce.

La
tro

I
se
La
Pa
ce
en
ph
bie
d'a
tre
il
gér
dre
l'eq
pla
I
jou
ini
rar