

En général les articles de presse nous parle du sport pour les bienfaits amincissants, hélas ce n'est pas toujours le cas. Pour nous, le sport c'est d'allier forme, bien-être, plaisir et convivialité dans un univers qui nous est totalement dédié et ce quel que soit l'âge.

Je vous parle du sport avec un regard féminin. Donner envie de pratiquer une activité sportive pour le plaisir ce n'est pas si facile.

Savez-vous que bouger régulièrement peut vous aider à vivre plus longtemps ?

La mission de l'association de Gym « La forme pour tous » est d'assurer la détente, le plaisir, la convivialité, des cours et un concept très novateur dans le domaine de la remise en forme, des cours adaptés pour tous les âges, du débutant aux plus expérimentés.

On rend le sport féminin, joyeux, ludique, drôle et rafraîchissant.

Je sais Mesdames qu'il faut avoir le déclic !

Depuis fin février nous avons repris les cours dans la salle polyvalente, joliment rénovée. Avec le beau temps et l'épreuve du maillot de bain qui approche, nous avons davantage envie de bouger. Pendant nos cours vous pourrez rencontrer des personnes qui aiment le sport, c'est un lieu où vous pourrez vous ressourcer, évacuer votre stress et apprendre à écouter votre corps.

Notre professeur, Mehdi El Ichar, m'a dit une fois : « Et pourquoi les filles n'auraient-elles pas ces fameuses tablettes de chocolat, comme les hommes !? ».

Une activité sportive est recommandée pour la santé, c'est utile pour lutter contre l'obésité, le mal de dos, la dépression, Alzheimer...

Nos cours sont mixtes et adaptés à tous les âges, des jeunes aux seniors. Notre professeur est

à votre écoute, il vous renseignera et vous guidera quels que soient vos objectifs.

Le club de gym propose des cours de fitness, renforcement musculaire, gym tonic, abdos fessiers, zumba, step et étirements à chaque fin de cours.

N'hésitez pas à venir voir les cours à la salle polyvalente le lundi de 18 h à 19 h et de 19 h à 20 h.

Cette année les cours sont assurés le premier lundi des vacances scolaires sauf pour Noël.

Mme Gaëlle LE NY, Présidente du Club « La Forme pour tous »

---