

Un nouveau cours à la Gym Laurentaise

“Besoin de toi pour vivre, c’est une question d’équilibre”, chantait Cabrel. Remplacez “Toi” par “Gym” et vous obtiendrez, à peu de chose près, la raison d’être de la Gym Laurentaise, association qui propose chaque semaine neuf créneaux horaires pour pratiquer en accès libre (sauf pour le Pilates) : stretching (souplesse et élasticité), équilibre et bien-être, gym d’entretien ou gym tonic. Tous ces cours ont lieu à l’espace Roger Ollivier.

Nouveauté depuis la rentrée de septembre : un cours de gym d’entretien le vendredi de 18 h à 19 h animé par Ewan Ludinart, professeur diplômé en activités physiques adaptées. Il peut encore vous accueillir. Ce soir : Michelle, Sylvain, Jeannine et Béatrice sont sur la ligne de départ. Après un échauffement articulaire, Ewan distribue des ballons



Professeur diplômé en activités sportives adaptées, Ewan Ludinart, ici au côté de Jeanine Michaux, l’ex présidente de la Gym laurentaise, anime le cours de gym d’entretien très apprécié par Michelle, Béatrice et Sylvain.

pour travailler à la fois l’équilibre et la cardio, le tout sur un fond de musique rythmée... « *On travaille plutôt au sol pour le renforcement et debout pour la cardio* », indique le jeune éducateur venu compléter au sein de l’association les cours déjà assurés par Marie-Estelle Ollivier. “*Le meilleur moyen pour nous de garder la forme !*”, conclut Sylvain.

Une seule condition et unique pour les rejoindre : s’armer de bonne humeur !

Gym Laurentaise : créneaux en accès libre (sauf pour le Pilate)

Réduction tarifaire pour les personnes débutant en cours d’année.

Renseignements : Jeanine Michaux
02 96 73 03 25