

Association Gym & Bien-être : reprise le lundi 20 septembre

L'association Gym & Bien-être est née il y a trois ans. Présidée par Sylvie Giboire, elle propose des activités corporelles basées sur le bien-être. L'association compte 110 adhérents à l'heure actuelle. Ses activités reprendront le 20 septembre. L'association était présente samedi dernier au Forum des associations.

Les inscriptions sont donc ouvertes. Des réductions sont applicables dans certains cas, pour le conjoint, d'autres avantages sont possibles.

Angélique Bertrand enseigne le Qi Gong pour adultes et le Stretching. Le Qi Gong est une pratique chinoise de santé qui permet de retrouver un bien être global au travers d'exercices lents de relaxation, de méditation et de respiration.

Le stretching est une méthode d'auto étirements qui sollicite les muscles profonds.

TOUT DE VOTRE CAF !

Karine Danion connaît tout de votre CAF : Cuisses, Abdos et Fessiers ! Elle enseigne aussi



Dimanche, l'association Gym & Bien-être a proposé des démonstrations avec l'appui de la Fédération sportive Sports pour tous Morbihan.

la gym douce, le Pilate, une approche globale du corps destinée à le développer de façon plus harmonieuse, rectifier les mauvaises postures... Mais aussi le Renfo Training, avec des séances ludiques ou le renforcement musculaire et les exercices cardiovasculaires se mêlent dans la bonne humeur.

Rose-Anne Debray enseigne le Hatha Yoga, une des voies du Yoga originaire d'Inde : posture, méditation, respira-

tion.

Leur pratique se déroule ou à la salle omnisports ou à la salle Mathurin-Robert.

Le lendemain, dimanche 5 septembre, en partenariat avec la Fédération sportive Sports pour tous Morbihan, l'association Gym & Bien-être a proposé des tests de forme sur le terrain de sport derrière la mairie, et des démonstrations des disciplines enseignées. Une vingtaine de personnes étaient

présentes et ont effectué leurs inscriptions. Une animation pour les enfants offre des punching-balls et des parcours avec un ballon. Jean-Paul Gallard et Georges Thomas, ont présenté les formations d'animateurs dans diverses des disciplines proposées.

➔ Contact : Sylvie Giboire au 06 83 45 05 77, Muriel Becker au 06 15 17 21 21, Josie Niron au 06 74 23 43 46.
gymbienetrelagacilly.free.fr/