

Sport Pour Tous

➤ **Nouveau bureau:**

Lors de notre dernière assemblée générale, un nouveau bureau a été élu. Il se compose désormais de (voir photo):

- Nathalie Géromin, Présidente (au centre)
- Nathalie Ouvrard, Secrétaire (à droite)
- Sylvie Cornu, Trésorière (à gauche)

➤ **Nos actions:**

– **Gym d'entretien seniors au Fleix**

Les vendredis matin de 9h15 à 10h15 au foyer municipal

Afin de garder une autonomie le plus longtemps possible ou tout simplement de garder la santé (physique, morale et sociale), nous savons que **l'activité physique est indispensable.**

Equilibre pour éviter le risque de chutes,

Renforcement musculaire pour garder une bonne posture,

Respiration pour moins se fatiguer et se détendre

– **Gym d'entretien adultes à Monfaucon**

Les jeudis soir de 20h00 à 21h00 au foyer municipal

Renforcement musculaire général

Gym Ball

– **Interventions sportives en milieu scolaire**

Comme chaque année, les élèves de l'école publique pourront profiter de l'intervention de notre éducateur sportif. En ce début d'année, c'est la classe de CM1 qui a commencé un cycle de course d'orientation.

Pour plus de renseignements, contactez Grégory au 06.74.06.83.81 ou venez essayer directement.