

## COUSANCE

# Gymnastique volontaire : un programme riche entre santé et convivialité

Tous les mercredis soir de 19 h 30 à 20 h 30, les 24 licenciés adultes de la gymnastique volontaire se retrouvent au gymnase de Cousance, afin de suivre les cours assurés par l'animatrice diplômée Béatrice Plessy qui propose des activités variées avec musique : cardio, renforcement musculaire, stretching, circuit training, mais aussi l'utilisation de poids, élastiques et steps. Avec une cotisation annuelle de 90 euros, l'association cherche à recruter de nouveaux éléments afin de consolider son effectif.



**Plus qu'une simple activité physique, c'est un moment partage.** Photo Progrès/Benjamin GRAPPE

Pass sanitaire obligatoire. Renseignements auprès de la présidente Mme Poly au 06.84.44.59.24.