

Larnod

La gym pour garder sa vitalité

« Et un, et deux, et trois, et quatre, on change ! On décolle les pointes... puis les talons ». Comme tous les vendredis en soirée, les habitués du cours de gymnastique détente de Larnod Loisirs (19 adhérents) suivent les précieux conseils de Florie Avilles. Animatrice sportive, elle propose ses services depuis cinq ans. Pour le plus grand plaisir des amateurs de la gym qui évoluent à leur rythme. Travail du haut du corps, des pectoraux, des dorsaux, des abdominaux, des fessiers ou des ischio-jambiers, le cours est très complet. Il permet d'améliorer le renforcement musculaire, la coordination et la détente. Les séances se déroulent dans la bonne hu-

meur et en musique : Abba, Joe Dassin, il y en a pour tous les goûts, l'essentiel étant de garder sa vitalité et de veiller à sa (bonne) santé. Pour parfaire l'équilibre des membres de Larnod Loisirs, Florie propose des exercices avec « des ballons suisses ». Lancés dans les années 1960 par Suzanne Klein, une kinésithérapeute helvète qui les utilisait dans le cadre de la rééducation du dos de ses patients, ils ont toujours leur place dans les cours de remise en forme.

Si vous aussi vous voulez rejoindre le cours de gym détente de Larnod Loisirs, écrivez à michel.marie-jo.carmille@wanadoo.fr ou t é l é p h o n e z a u 03.81.57.33.93.



■ Avec le sourire, Florie Avilles (assise 3^e à droite) propose de sympathiques séances de gym aux membres de Larnod Loisirs.