

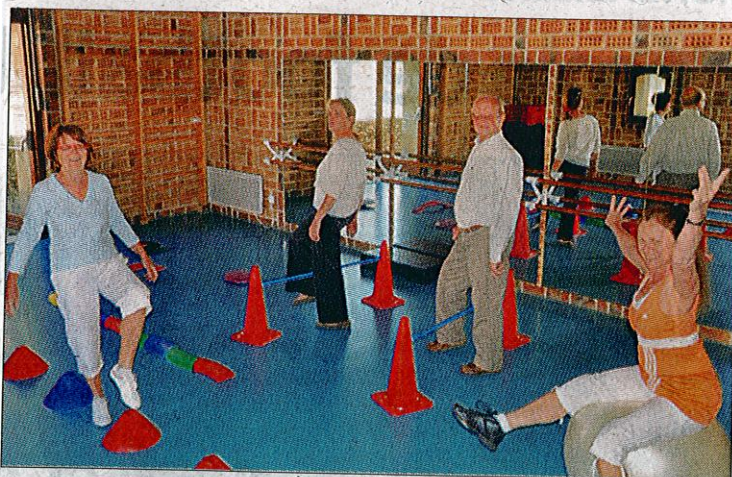
# SUD OUEST

BERGERAC/SARLAT

SAMEDI  
25 SEPTEMBRE 2010

SAINTE-ALVÈRE

## Faire de la gymnastique tout en s'amusant



Il est encore possible de s'inscrire. PHOTO ASTRID MARTIN-AUBERDON

Depuis le 13 septembre, Marie-Claude Durieca a repris l'animation des séances de gymnastique avec, chaque lundi, une séance « mémoire et équilibre », à 14 h 30, suivie d'un cours de gymnastique douce de 15 heures à 16 heures. Les séances du mardi (18 h 30) et du jeudi (20 h 30) sont consacrées à de la gymnastique plus tonique. « Pour l'instant, il n'y a pas beaucoup d'inscrits aux cours du lundi, constate Marie-Claude. C'est dommage car nous avons du matériel ludique spécialement adapté pour l'équilibre. » Ces séances de gymnastique sportive sont aussi une

manière de rencontrer d'autres personnes dans une ambiance chaleureuse et sympathique. L'animatrice explique encore que travailler son équilibre et sa mémoire permet de prévenir des chutes. La séance « mémoire et équilibre » du lundi dure une demi-heure et est ouverte à tous, femmes et hommes, sans limite d'âge. Les deux premières séances sont gratuites et les inscriptions se font sur place dans la salle de gymnastique de la mairie.

**Astrid Martin-Auberdon**

Renseignements au 05 53 61 24 90 ou au 06 89 79 87 75.