*« Depuis plus de 25 ans, Bernadette Dubreuil assurait les cours au sein de la section Gymnastique Volontaire de l’ALS, diplômée de la Fédération Française EPGV. Elle aura marqué toutes ces années avec brio par son énergie, son dynamisme, son enthousiasme et sa fidélité sans faille.*

*Pour cette nouvelle rentrée 2021/2022, la section Gym accueille une nouvelle éducatrice sportive diplômée également de la FFEPGV : Mlle Mattio Marjolaine. Ancienne élève de Bernadette, elle continue sur la même lancée pour entretenir, améliorer, dynamiser la santé et le bien-être de chacun.*

*Les cours proposés : Renforcement musculaire (tonification musculaire ciblée avec bâton, lestes, élastique, ballon, dôme trainer ou poids du corps), Cardio Respiratoire (amélioration du système respiratoire et de l’endurance), Pilates (renforcement des muscles profonds, respiration, contrôle, équilibre), Stretching (amélioration de la souplesse et de la mobilité), et Swissball (renforcement musculaire avec gros ballon).*

*Onze séances sont proposées chaque semaine du lundi au vendredi, selon vos envies et disponibilités. Tous les publics sont concernés, actifs ou retraités, seniors ou adolescents, les cours sont adaptés à tous.*

*Le planning des cours et horaires, lieux et tarifs, sont disponibles sur le site de l’Amicale Laïque Sauveterroise :* [*http://als-sauveterre.org/*](http://als-sauveterre.org/) *et/ou sur Facebook : Gymnastique Als Sauveterre et auprès de l’animatrice Marjolaine Mattio ou responsable de section Fabienne Gouas au 04 66 82 50 75*

*N’hésitez pas à nous rejoindre à n’importe quel moment de l’année pour un essai, on vous y attend avec grand plaisir ! »*