

## Gym tonique pour les seniors chaque lundi matin, au club Wagner

Lundi 02.11.2009, 05:02 - La Voix du Nord

| LILLE-SUD |



**Le lundi matin à 9 h 30, au club Wagner, elles sont une dizaine, la soixantaine, ...**

bon pied, bon œil, à s'échauffer pour le début de séance. Durant une heure, Céline, leur coach de l'association SIEL Bleu (Sport initiative et loisir), va leur proposer des exercices d'assouplissement et d'étirement, de renforcement musculaire, de respiration et de coordination, et d'autres pour améliorer leurs capacités cardio-vasculaires. « C'est de la gym d'entretien. Tous ces exercices sont adaptés au public senior et tout le monde peut les faire, assure Céline. Chacun va à son rythme, il n'y a aucune cadence imposée. »

Chaque lundi matin des seniors du club Wagner ont droit à un cours de gym adapté.

### « Entre copines »

La plupart viennent à la gym depuis plusieurs années. « Et c'est un rendez-vous qu'on ne louperait pour rien au monde », affirment en chœur Yvette et Josiane, deux fidèles du cours depuis sa création il y a six ans. Ça fait un bien fou à tous nos muscles y compris nos zygomatiques. On est entre copines et on rigole bien. Ça nous permet de démarrer la semaine en bonne forme !

» Les deux dames font partie des soixante-dix adhérents du club municipal Wagner. « Le club est ouvert du lundi au vendredi sauf le mercredi », précise Cécile Leprêtre, sa responsable. Outre l'accueil informel de l'après-midi, avec café et belote au menu, et les repas et sorties ponctuels, le club propose différents ateliers. « Il y a la gym naturellement, l'atelier peinture le mardi après-midi, des cours d'anglais le jeudi matin. Et aussi des cours d'aquagym le jeudi après-midi.

» Un autre rendez-vous qu'Yvette et Josiane ne ratent sous prétexte. • M.

Q. (CLP)

Club Wagner, rue Wagner. Ouvert aux personnes de plus de 60 ans.

- **Accueil informel** : de 13 h à 17 h du lundi au vendredi, sauf le mercredi. Gratuit.
- **Atelier peinture** : mardi de 14 h à 17 h. Gratuit. Apporter ses fournitures.
- **Atelier d'anglais** : jeudi de 9h30 à 11h30. Gratuit.
- **Atelier gym** : lundi de 9 h 30 à 10 h 30.
- **Atelier aquagym** : jeudi de 16 h à 17 h, à la piscine de Lille-Sud. 1,6 E la séance, 10 E les 10 séances.

**Adhésion à Siel Bleu, 15.00 € l'année.**

**Un certificat médical est demandé pour les activités sportives.**