

Un atelier de gymnastique qui permet de garder la forme malgré les années

Vendredi 11.02.2011- La Voix du Nord



Les exercices pour les seniors permettent de travailler l'équilibre et prévenir les chutes.

| EVIN-MALMAISON |

« Allez mesdames, encore un petit effort ! » Anissa Meignotte encourage une dernière fois les dames venues à la séance de gymnastique douce ...

pour les seniors. Elle est chargée de prévention à l'association SIEL bleu qui intervient tous les mardis à la salle Dutilleul, en coopération avec le centre Gino-Sanna.

« Nous avons un cours à 14 h pour les personnes âgées pour prévenir les chutes et travailler l'équilibre qui fait souvent défaut à cet âge.

Nous employons des ateliers adaptés à la condition physique des participantes. L'heure suivante nous accueillons des dames plus jeunes qui auront droit à des exercices plus toniques dans le cadre d'une remise en forme. Nous voulons lutter contre les maladies cardiovasculaires. »

« Je veux garder la forme »

Cécile est une des participantes du premier groupe, elle a 81 printemps est une pêche d'enfer ! « Je participe à l'atelier depuis 4 ans et je viens tous les mardis. On est trois dames de la même rue, on vient ensemble. On a vu l'existence de cet atelier lors du banquet des aînés, il y avait des tracts sur les tables nous invitant à une réunion d'information. Je veux garder ma forme alors je suis venue ! Ça fait du bien, ça nous assouplit et nous dérouille ! » Anissa est prête à accueillir de nouveaux participants, « c'est aussi ouvert aux hommes qui le souhaitent ». Allez messieurs, un petit effort ! •

Atelier de gym douce pour les seniors le mardi de 14 h à 15 h, salle Dutilleul. Atelier de remise en forme tous âges le mardi de 15 h à 16 h salle Dutilleul. Renseignements : Hasnia au centre Gino-Sanna, Tél : 03 21 79 70 20.