



Actualité > Grand Sud > Haute-Garonne > Rieux

Publié le 25/09/2018 à 03:49

Booster sa santé avec la gymnastique



(de g. à d.) Mélanie Etienne (présidente), Audrey Gramont (trésorière adjointe), Catherine Rougé (secrétaire) et Chantal Brénat (bureau).

L'association de Gymnastique Volontaire de Rieux-Volvestre (AGV) se propose de vous accompagner tout le long de cette saison 2018/2019. Tout le monde vante les bienfaits d'une activité physique régulière et, travailler sur le corps, c'est aller à la rencontre de soi ; alors le «sport santé» se pratique à tout âge. Pour quels bénéfices ? De l'amélioration de l'esthétique corporelle et de l'image de soi, en passant par un transit intestinal facilité et bien sûr, meilleures postures avec tonicité du corps et force musculaire.

A chacun sa gym car tout le monde peut bouger avec mesure et raison ! Déterminez votre tranche d'âge et votre profil santé, puis faites votre choix parmi les «Gym enfants». La transition avec les ados et adultes se fera avec la section Gym tonique, Step, Stretching, renforcement musculaire, aqua gym, et aqua zen. Pour les seniors pourquoi pas la Gym douce Pilates ou l'aqua gym/zen (retrouver et trouver la joie de vivre et rompre l'isolement). Pratiquer la gymnastique c'est l'assurance de booster votre santé. Tous les cours ont lieu à la salle polyvalente (Quartier Le Marfaut). Les séances d'aqua gym se déroulent à la piscine de Rieux-Volvestre (Piscine municipale au Le plan d'eau).

Contact Mélanie Etienne, président AGV /06.60.15.41.68/ Inscriptions, Tarifs et cotisations annuelles sur site Agvriex.fr. Adresse : Mairie 7, place Monseigneur de Lastic (31310) Rieux-Volvestre.

La Dépêche du Midi

Cet article vous est offert par La Depeche dans le but de vous faire découvrir ses formules d'abonnement. Convaincu(e) ? [Abonnez-vous.](#)