



Amicale de Genval



Gym Abdos Stretching

Tous les mercredis, de 11 à 12h, Didier Servais accueille notre groupe de séniors pour un cours de gymnastique...un peu plus douce que ce qu'il donne aux plus jeunes à l'heure précédente.

Comme premier échauffement, il faut déjà monter deux étages à pied ! La salle de l'ESPACE GYM se situe donc au 2ème étage du 17 rue des Ateliers à 1332 Genval (ancien bâtiment des Papeteries). Vous pouvez en voir des photos sur le site de Didier : <http://www.espacegym.be/>

Le but est bien sûr de rester en forme en bougeant, de renforcer les abdominaux, mais aussi de se relaxer et de se retrouver toutes les semaines dans une atmosphère conviviale et détendue grâce aux talents de Didier.

Témoignage de Nicole Tielemans dite "Nicotine" :

Si les deux étages à monter nous servent d'échauffement, le vestiaire est un lieu d'heureuses retrouvailles après une semaine. Didier insiste sur les abdos-fessiers mais aussi sur les muscles des bras, du dos et sur " le tour de taille ". Chacun à son rythme. De toute façon on n'a pas le choix, quelles que soient les maladies dont on souffre : cancer, Parkinson, diabète, etc, BOUGER est une part de la stabilisation. Et si on est en bonne santé, BOUGER nous aide à le rester. Le noyau dur a su s'adapter aux nouveaux et tout le groupe prend plaisir à partager un repas de fête aux environs de la Noël. Nous sommes devenus AMIS.

Informations pratiques

Coût:

12 euros par mois.

Horaire:

le mercredi de 11 à 12h à la salle de l'ESPACE GYM (17 rue des Ateliers à Genval).