Cours de gymnastique douce à Nevers mercredi 23 septembre



VIE DE L'ASSOCIATION

24/09/2025

En collaboration avec l'ADESS 58 (Association Départementale au Service de l'Emploi Sportif et Socioculturel), nous avons organisé un cours de gymnastique

douce au sein de l'équipe de Nevers.
Avec Khalis, notre coach, nous avons profité d'une heure d'exercices de souplesse, de renforcement musculaire et de cardio-training. Un temps de relaxation, en musique et en douceur, a clôturé cette séance.

Khalis, notre coach, chaleureux et bienveillant, a été très attentif à nos efforts et à nos postures et a adapté son cours en fonction de nos différences d'âge.

Après l'effort, le réconfort avec des boissons chaudes et quelques douceurs sucrées que nous avons partagées tous ensemble dans la joie et la bonne humeur !
La séance a été très appréciée par les participants à tel point qu'ils souhaitent renouveler l'expérience.
Un cours de gymnastique douce doit être mis en place à partir de 2026.

A noter, la présence de Noah, 21 mois, qui a participé à sa façon !

Bravo à Toutes et à Tous pour ce premier cours !
Nous avons partagé un bel après-midi !

Florence FOURCADE - Assistante Comité Nièvre

https://bourgogne.secours-catholique.org/notre-actualite/cours-de-gymnastique-douce-nevers-mercredi-23-septembre