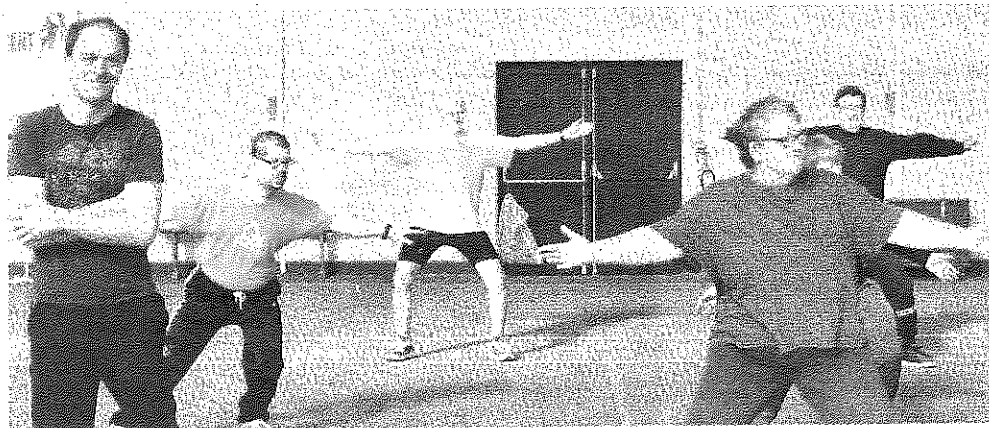


L'avenir de St Vincent : gymnastique et marche nordique



Les adhérents du club L'avenir de St Vincent section gymnastique se sont retrouvés le 11 septembre à la salle des sports. Présidés par Marcel Quirion qui supervise le club depuis trois saisons, ils se sont réunis après la pause estivale pour suivre les cours encadrés par Marie-Hélène Fontaine, diplômée, tous les lundis à 10 h.

Au programme, échauffe-

ment, renforcement musculaire avec des bâtons ou balles, travail au sol, étirement... « J'apprécie ma tâche tant l'ambiance est conviviale et pas toujours sérieuse, confie le président. On adapte les cours en fonction des niveaux et Marie-Hélène, qui, plus jeune, avait un niveau national en gymnastique, sait faire apprécier les cours. »

La section compte 35 adhé-

rents et peut encore accueillir des personnes intéressées.

Par ailleurs, le bureau a mis en place un nouveau projet, la marche nordique, ouverte aux affiliés du club qui souhaitent pratiquer cette discipline le long des sentiers de la commune.