

## Une nouvelle association sportive a débuté son activité à Sansan !

Depuis le lundi 12 septembre



Une nouvelle association sportive a débuté son activité à Sansan !

L'animatrice et instigatrice d'Inspiration Mouvement, Marylène dotée du certificat de qualification professionnelle d'animatrice sportive, reconnu par l'Etat, se lance dans l'aventure associative en proposant dès la rentrée un cours de gym douce dans son village.

La séance, axée sur le bien vieillir et le maintien de l'autonomie, se verra variée et adaptée aux capacités de chacun quel que soit l'âge : équilibre, souplesse, mémoire et du renforcement musculaire doux inspiré du Pilates. Le tout dans la bienveillance et la bonne humeur.

« En cours de certification après ma formation de sophrologue, je compte aussi proposer des ateliers ponctuels afin de faire découvrir cette méthode. La sophrologie favorise bien-être et gestion des émotions en s'appuyant sur une respiration contrôlée, des mouvements simples et des visualisations positives. »

Depuis la crise sanitaire, nous avons dû nous couper des autres On a réussi à se passer de beaucoup de choses. Les possibilités qu'offre internet permettent de faire des économies en pratiquant chez soi sans contrainte d'horaires. Tous ces cours de village jouent pourtant un rôle social essentiel.

Cette association est affiliée à la Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire (FF EPGV). Cette Fédération réunissant plus d'une quarantaine de clubs dans le Gers et reconnue pour ses actions pour le Sport Santé et son expertise professionnelle a su établir et favoriser des liens conviviaux entre les clubs : rencontres, prêt de matériel, formations continues, remplacement de l'animateur en cas d'impossibilité sur la durée.

Rendez-vous donc dès le lundi 12 septembre à 18h à la salle communale de Sansan. Alors à votre bouteille d'eau et votre tapis de gymnastique ! (Premier cours d'essai gratuit)

Contact : Association Inspiration Mouvement - [inspirationmouvement@gmail.com](mailto:inspirationmouvement@gmail.com)



DSC\_2884.JPG