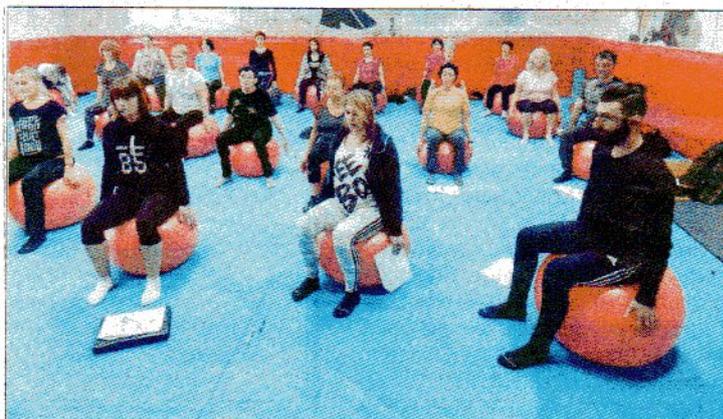


"Charente Libre Février 2017" Chasseneuil Stage « pilates » pour animateurs GV

Chasseneuil: stage «Pilates» pour les animateurs GV



Dimanche, vingt-sept animateurs de gym volontaire (GV) de tout le département se sont retrouvés à Chasseneuil (Photo CL) pour une formation à la méthode «Pilates», proposée par le comité départemental GV. «Un rendez-vous très attendu, cette pratique s'insère parfaitement dans les activités proposées pendant nos séances de gym. Je suis convaincue de ces bienfaits», notait Isabelle Duroule, intervenante. Les animateurs ont été sensibilisés aux grands principes de la méthode, notamment concentration et respiration. Après la théorie, les stagiaires ont effectué différents exercices qu'ils proposeront pendant les séances de GV.