

Toujours en forme !



Chaque mardi, en fin d'après-midi au gymnase de l'avenue de Huy, les sportifs du Clep se retrouvent pour garder la forme. Toujours animée par Jean-Claude, la séance débute par les échauffements d'usage, viennent ensuite les exercices qu'il sélectionne, afin de solliciter tous les muscles.

A noter: cet atelier gym est suivi par presque autant de femmes que d'hommes.



La séance se termine par un moment de relaxation



C'est ça la gym plaisir !

Venez les rejoindre ...