

# A l'Atelier du corps, on garde la forme

Créée en 2001, l'association couzeixoise l'Atelier du corps ne cesse de progresser depuis. Sans faire de publicité, par le simple bouche-à-oreille, des 25 adhérentes du début elles sont aujourd'hui 54 à se retrouver deux fois par semaine en moyenne pour pratiquer une activité physique adaptée.

En effet, si les cours s'articulent autour d'une base commune, les exercices peuvent être différents les uns des autres tout en restant complémentaires. Explications : la volonté principale est de concevoir pour chacune des personnes un programme de remise en forme qui lui ressemble par une approche douce ou plus dynamique de la pratique corporelle. Ici, l'accent étant mis sur le contrôle du corps mais aussi sur le plaisir de l'effort dans le mouvement.

**L'effort dans la bonne humeur.** Cette approche séduit et les adhérentes apprécient la convivialité du groupe, la diversité des exercices, le tout dynamisé par le punch et le sourire du professeur. Le professeur justement, Blainde Pardoux, se félicite de cet état d'esprit qui domine au sein des pratiquantes de tous les âges (à partir de 16 ans cependant).

Affiliée à la FOL, l'Atelier



**COURS.** Elles sont plus de cinquante à pratiquer une activité physique dans la bonne humeur.

du corps dispense ses cours le lundi, de 18 h 30 à 19 h 45, au gymnase, le vendredi, de 18 h 15 à 19 h 15, à la salle de danse du centre culturel et une fois par mois le samedi matin pour un spécial

step au gymnase. Cours d'essai gratuit. ■  
Jean-Claude Souteroud

➔ **Contact.** 06.84.39.18.65 ou  
latelierducors.free.fr

**PERMANENCE DES ÉLUS D'OPPOSITION.** Les élus d'opposition de Couzeix, M.-P. Schneider, S. Larcher, P. Descard-Nicol, P. Pieuilhet et M. Lorrieu, tiendront une permanence le vendredi 7 novembre, de 17 h 30 à 19 heures, rue du Petit-Limoges à Couzeix. ■