

Au foyer Voltaire-Leclercq, un espace de fitness pour inviter à l'exercice



Pas d'âge pour essayer les agrès disposés devant le foyer Voltaire-Leclercq. Cet endroit improvisé devient un lieu de rencontre.

Au foyer Voltaire-Leclercq, les animations se succèdent toute l'année pour le plus grand plaisir des résidents. Pour l'ouvrir encore plus vers l'extérieur, un espace dévolu au fitness vient d'y être créé.

Installés devant le foyer, dans un environnement agréable, sept agrès sont mis à la disposition de

tous. Ces agrès permettent de se mouvoir en douceur à son rythme et de faire travailler ainsi les muscles du corps : les jambes, les cuisses, les épaules, les bras, etc.

Activités physiques indispensables

On y trouve le body - ski de fond, le marcheur double disques taïchi, le tripode... Enfin tout pour garder la forme !

Pour les résidents du foyer, des ateliers de gymnastique douce complètent l'activité et aident à pratiquer des activités physiques indispensables pour garder son autonomie. Il va sans dire que les voisins du quartier, les jeunes et les groupes d'adultes profitent de ce surprenant espace.

En cette période de vacances, ces agrès deviennent un lieu de rencontres et d'échanges inter-générationnels. ■

Voix Du Nord - vendredi 18 Juin 2011