

Actu locale | Vienne - Vallée du Rhône

LUZINAY

## Une douzaine de femmes participent à un atelier de sport santé



*Réveil musculaire avant les ateliers sur le stade. Photo Françoise Granjon*

L'association de Luzinay les Z'amies foot, vice-championne du monde des Soccer grannies, a proposé, samedi 11 avril, à une douzaine de participantes dont trois Grenobloises, une journée autour du sport santé.

L'objectif de l'association est de développer la pratique du football, en particulier pour les femmes de plus de 50 ans. Cela rentre dans le programme "Atoutform" de la Fédération sportive et culturelle de France, dans lequel elle a été certifiée. « Nous souhaitons faire découvrir et mettre en avant le sport santé et ses bienfaits. Ce n'est pas une surprise, le football, comme le sport en général, c'est bon à tout âge ! C'est un bon moyen de penser à autre chose qu'à ses petits bobos », déclarait Patricia Vittorelli, présidente. L'accueil des participantes s'est fait autour d'un café. Puis, un réveil musculaire et des assouplissements,

suis d'ateliers ludiques. Elles ont ensuite fait une pause repas, puis repris des ateliers sport santé.