TOMBLAINE Animation

Les Estivales : pour garder la forme au mois d'août

Aérodance, zumba, swissball, step, gym suédoise, R'M stick-gliding, marche nordique, marche sportive. Depuis le début du mois de juillet, l'association « Gardons la forme » propose des séances pleines de tonus et de vitalité au gymnase Brossolette.

Les Estivales se poursuivent jusqu'au 29 août.

Ces disciplines permettent de s'entretenir et d'éviter la coupure de l'été », indique la présidente, Marie-Christine Reynaerts, la présidente fait le point sur les activités proposées et une fréquentation intéressante dans le cadre de la période estivale.

Des animations sans niveau spécifique requis

« Nous accueillons douze à quinze personnes en moyenne. Beaucoup de femmes, c'est vrai, mais les créneaux sont aussi ouverts aux hommes, des membres de l'association bien sûr mais également des personnes non-adhérentes ». Avec pour principe de bouger, de s'amuser, de se détendre au cours de ces Estivales pour lesquelles aucun niveau n'est requis. « Tout le monde peut participer. J'adapte mes exercices en reprenant les mouvements de base de chaque spécialité, avec un échauffement spécifique, une heure de chorégraphie et du renforcement musculaire », indique Nathalie Cuny qui pilote la majorité des séances sur une musique dynamique, alors que les marches sportives sont assurées par Nathalie Banck, et les marches nordiques par Christian Arnould. Idéal pour s'éclater en toute convivialité. Lundi dernier, il s'agissait d'une séance d'aérodance, « un mélange d'aérobic et de danse où nous travaillons une chorégraphie par palier ». Les Estivales se poursuivent jusqu'au 29 août selon le planning suivant. Séances à 19 h depuis le stade Léo Lagrange pour les marches sportives, à 19 h pour la marche nordique du 28 août (lieu à préciser) et à 19 h 30 au gymnase Brossolette (11 rue Mozart, quartier des Ensanges) pour les autres séances : gym suédoise (lundi 12) ; zumba (lundi 19) ; swiss ball (jeudi 22) ; R'M stick-gliding (lundi 26) ; aérodance (jeudi 29). Ouvert à tous. La rentrée est fixée au lundi 2 septembre.

Renseignements au 06 23 19 24 15 ou au 06 42 25 09 94. Nathalie Banck : 06 41 20 08 92. Christian Arnould : 06 35 20 67 38