



## Un été pour reprendre doucement le sport

Les fortes chaleurs n'ont pas dissuadé tous les Orangeois de faire un peu de sport en plein mois d'août. C'est pour eux, ainsi que pour ceux qui souhaitent reprendre une activité physique en douceur que Céline Morice, éducatrice sportive diplômée et membre de la Fédération Sports pour Tous, organise des cours de Pilates en plein air tout l'été sur le chemin des Graves.

À ses yeux, "l'objectif est de donner des cours de fitness avec la méthode d'entraînement du Pilates, qui s'adresse tout particulièrement aux personnes reprenant une activité physique, en post-opération ou après un accouchement notamment."



La coach sportive Céline Morice sera présente à la journée des associations le 14 septembre avec Enjoy Studio.

/PHOTO B.B.

C'est que ce sport à mi-chemin entre le yoga et le fitness commence à faire beaucoup d'émules en France. "Il est basé sur la respiration et le gainage qui permettent d'engager l'ensemble des muscles profonds avec beaucoup d'efficacité", explique Céline Morice.

Les cours, limités à neuf personnes en raison des mesures de sécurité sanitaire, se déroulent le lundi soir, sur inscription préalable.

À partir de la rentrée, la coach sportive donnera deux cours par semaine, les lundis soir et samedis matin à la Maison des associations.

**B.B.**

Contact : celine.morice45@gmail.com