



SANTEC

Une rentrée bondissante avec So'Chris forme

● La rentrée s'annonce riche en nouveautés chez So'Chris Forme, créée il y a un an par Christelle Dirou, présidente et animatrice de cette association affiliée à la Fédération Française Sports pour tous.

Cours de Kangoo Power

À la rentrée, elle proposera une discipline encore méconnue : le Kangoo Power. Chaussés de bottes à rebonds, les participants enchaînent les exercices de renforcement musculaire et les chorégraphies fitness sur une musique endiablée. Idéale pour stimuler le système cardio-vasculaire, peu agressive pour les articulations, l'activité sollicite tous les muscles du corps et fait travailler l'équilibre,

la mobilité, l'endurance et la coordination.

Du renforcement musculaire

Christelle Dirou proposera également des cours de Strong Nation®, de l'entraînement fractionné à haute intensité (HIIT) avec des exercices de renforcement musculaire, du stretching et de la gym senior. Les séances de Zumba seront assurées comme l'an passé par Sophie Autret.

Pratique

Assemblée générale le vendredi 28 août à 18 h 30 ; présence au forum des associations le 5 septembre de 10 h à 12 h ; contact : Christelle Dirou, tél. 06 12 74 45 87.



Lors de la séance d'initiation, du lundi 24 août, les muscles ont travaillé : les participantes sont reparties enchantées, sans aucune chute à déplorer !