



DE BOULAY A BOUZONVILLE

ZIMMING Association

De la gymnastique chaque semaine pour garder la forme



Des places sont disponibles pour participer aux séances de gymnastique. Elles sont accessibles à toutes et tous, débutants comme déjà pratiquants. Photo RL

Les séances de gymnastique ont repris au centre d'animation de Zimming (CAZ), toujours sous la houlette de l'animatrice Jocyane Romanowicz, diplômée de la Fédération française Sports pour tous.

Des exercices en musique

La discipline, au contenu riche et varié, est ouverte à tous, femmes et hommes, et convient aussi bien aux débutants qu'aux pratiquants. Au programme : échauffement, cardio, renforcement musculaire, stretching, relaxation, chaque séance étant différente. Les cours

se déroulent au Caz les mardis de 19 h à 20 h sur une musique entraînante et dans une ambiance conviviale. Une trentaine d'adeptes se retrouve hebdomadairement pour garder la forme et améliorer le tonus musculaire, cardiaque et respiratoire afin de préserver le capital santé.

Cela vous tente ? Chaussés vos baskets et rejoignez l'équipe. Un certificat médical de non contre indication est demandé lors de l'inscription.

Renseignements complémentaires sur place ou auprès de Patricia Roth, tél. 03 87 90 32 92.