



HAMBACH

Se maintenir en forme en pratiquant de la gym douce



La gym douce rassemble plusieurs passionnées. Photo RL

Le CLAR de Roth (club de loisirs de l'amitié de Roth) vient de lancer une nouvelle activité, gym douce, pour se maintenir en forme et passer un moment convivial en pratiquant de la gym douce. Les séances se déroulent tous les lundis de 14 h à 15 h au foyer socio-éducatif, sous la houlette d'Eliane Starck, animatrice diplômée de la Fédération française Sports pour tous.

Quel est votre programme en gym douce ?

Eliane STARCK, animatrice :
« Les cours sont variés et les séances se déroulent avec des balles,

chaises, élastiques, bâtons... Tout en douceur, des muscles oubliés sont sollicités sans jamais leur demander d'efforts violents avec une respiration profonde visant à renforcer l'impact musculaire. »

Quels sont les objectifs et les bienfaits ?

« Nous visons à redonner force, vitalité et créer une stabilité qui met en synergie le corps et l'esprit en vue d'améliorer le bien-être. C'est une source d'énergie essentielle pour les mouvements du corps humain, sa bonne humeur et sa bonne santé dans la vie de

tous les jours. »

Quels conseils pouvez-vous donner aux personnes qui hésitent à se lancer ?

« Il n'est jamais trop tard pour commencer une activité sportive. On peut pratiquement tout faire à son niveau et les progrès sont à la portée de tous. Ce sont des activités « zen » dans une bonne ambiance. »

Se munir du pass sanitaire. Renseignements et inscriptions auprès du président Georges Laurent au 06 67 06 71 47.

