

**BELFORT****Zen à l'étang des Forges avec Gym plus**

**Lundi 13 juillet, 26 personnes ont participé à la séance de Pilates animée par Rachel.**

L'association belfortaine de gymnastique Gym Plus, affiliée à la fédération française Sports pour tous, propose des séances gratuites et ouvertes à tous de gymnastique douce ainsi que du yoga, sous le nom de « zen à l'étang des Forges ». Au programme : les 27 juillet et 17 août, exercices de zen attitude ; les 10 et 24 août, cours de Pilates ; les 3, 20 et 31 août, yoga. Tout se déroule à la base nautique de l'étang des Forges sur l'herbe en respectant les distanciations obligatoires. Les horaires sont toujours les mêmes de 19 h à 20 h 30. Il est conseillé de franchir le portail de la base vers 18 h 45.