



REICHSTETT

# Activités sportives : initiation gratuite jusqu'au 14 août

**Jusqu'au 14 août, animatrices et animateurs de Clubs Sports pour Tous proposent de découvrir gratuitement différentes disciplines sportives ou de détente au Social club.**

L'idée de proposer des activités sportives pour tous, gratuites et sans aspect compétitif, est venue de Pauline Willer, responsable Social club, situé au shopping promenade, situé zone commerciale nord.

Une occasion de valoriser onze clubs bas-rhinois affiliés à la Maison des Sports de Strasbourg. Citons par exemple À Tous Rythmes (de Roeschwoog), Body Sculpt (de Steinbourg), Culture et Bien Être de la Porte du Vignoble (de Marlenheim), les autres faisant partie de l'Eurométropole de Strasbourg.

Le Social club a loué un local de 110m<sup>2</sup> au comité départemental 67 Sports Pour Tous, - affilié à la Fédération Française

Sports pour Tous.

Les animatrices et animateurs qui interviennent sont titulaires du Certificat de Qualification Professionnelle d'Animateur de Loisir Sportif (CQP ALS).

Parmi les activités proposées, le "renfo full body" pour lequel tous les muscles du corps sont sollicités, le "cross training" et ses exercices en 30 secondes (suivis de 30 secondes de repos, quand même) ou encore le "hatha yoga", forme particulière de yoga venue d'Inde combinant respiration et relaxation. Et bien sûr, s'ajoutent à ces activités Qi gong, stretching, pilates, etc.

Ces activités gratuites ont débuté vendredi 9 juillet, d'abord « modestement », d'après Véronique Russo-Ott, de l'association À Mon Rythme et membre du comité départemental Sports Pour Tous 67.

Jusqu'à douze personnes peuvent participer à ces activités - tenue de sport et bouteille d'eau sont indispensables, tout comme l'inscription, qui est obliga-



Une animation de Qi gong avec Didier, en extérieur.

toire.

Lors de la séance de vendredi 16 juillet, animée par Nina du Nid'Air Gym de Niederhausbergen, Hubert, un adepte de Qi

gong, a été le premier arrivé pour une séance de pilates.

C'était aussi une première pour Aude, de Kienheim, venue « pour faire une activité sportive » et qui « fait un peu de fitness » ainsi que pour Léana, de Reichstett. Quant à Salomé, de Berstett, pratiquante de fitness depuis plus de dix ans, elle est contente de varier les activités et de pouvoir se défouler.

Le public qui le souhaite pourra continuer de découvrir gratuitement ces différentes disciplines estampillées "Sports pour Tous" jusqu'au 14 août prochain.

F.H.



Un cours de Pilates avec l'animatrice Nina. Photos DNA/F.H

Pour connaître le programme, consulter le site : [cd.sportspourtous.org/bas-rhin/actualites](http://cd.sportspourtous.org/bas-rhin/actualites). Facebook : Comité Départemental Sports Pour Tous du Bas-Rhin. Social Club, 6 boulevard des Enseignes (près de l'Intersport, partenaire de l'événement). Shopping Promenade Cœur d'Alsace