



BELFORT

Zumba à la citadelle et zen à l'étang des Forges cet été

Chaque été l'association de gymnastique Gym Plus organise deux activités sportives devenues au fur et à mesure des années des incontournables de la belle saison à Belfort : « zen à l'étang des Forges » qui débute le lundi 4 juillet et la « zumba de la citadelle » le mardi 5 juillet.

L'association belfortaine de gymnastique plus, membre de la fédération « Sports pour tous » reprend ces deux animations estivales désormais incontournables : « zen à l'étang des Forges » et « zumba de la citadelle », proposées en partenariat avec la ville de Belfort.

Ces deux actions sont gratuites et ouvertes à tous. Elles auront lieu jusqu'à la fin août. Tous les cours sont dispensés par des animateurs diplômés de Gym Plus.

« Zen à l'étang des Forges » reprend le lundi 4 juillet et aura lieu comme les autres années tous les lundis soir. « Ces ateliers consacrés à la gymnastique douce sont animés par Véronique, Alexandra et Magali : ils permettent au public de se familiariser avec des exercices d'attitude zen, de la gym dorsale-stretching ou encore du yoga traditionnel. Il ne faut pas oublier d'apporter un tapis de sol ou

une grande serviette car tout se déroule sur l'herbe », précise Sylviane Fourré, la présidente de l'association.

Cette action fréquentée en moyenne par une trentaine de personnes, femmes et hommes se déroule de 18 h à 20 h 30 au bord de l'étang des Forges côté base nautique. Il est conseillé de franchir le portail vers 18 h 45.

Mardi, c'est zumba !

Pour la zumba, rendez-vous le mardi soir à la citadelle. Les cours sont assurés par Soraya. Le rendez-vous est donné au char Martin (parking Xavier-Bauer), au pied de la grille de l'entrée du tunnel qui mène à la terrasse du château. Les séances très appréciées, fréquentées en moyenne par 60 personnes, durent de 19 h à 20 h 30 non-stop. « Pour fêter la fin de cet été sportif, clôturer ces moments agréables ensemble en extérieur, un moment convivial sera organisé en en partenariat avec la ville de Belfort », indique la présidente, heureuse de pouvoir proposer ces animations après des mois de complications.

Pour les participants, une semaine à l'essai gratuite est offerte pour la saison suivante de Gym Plus. Se renseigner : tél. 03 84 58 17 23 ou mail à info@gymplus.fr



« Zen à l'étang des Forges » est un vrai moment de détente et de gymnastiques douces.

Photo ER

