

**CAUBIOS-LOOS**

# Du sport différemment

Animée par Émilie et Carlos, titulaires d'un diplôme d'État, l'association Sport passion fitness (SPF) 64 propose des activités sportives au village, tous les lundis et jeudis soir, à la salle polyvalente. Leur objectif est de s'enraciner dans le maillage associatif de la commune en proposant une pratique sportive différente, du meilleur niveau possible, et adaptée à tous, permettant l'épanouissement et la socialisation de chacun.

L'association compte actuellement une quarantaine d'adhérents qui sont également licenciés à la Fédération française sports pour tous. Quatre cours de fitness ont lieu chaque semaine. Le lundi, le créneau de 19 heures à 19 h 45 est réservé aux techniques de musculation et renforcement musculaire avec ou sans matériel, suivi, de 20 heures à 20 h 45, d'une activité step. Celle-ci permet l'augmentation du rythme cardio et une dépense énergétique très importante.

**De la Zumba aussi**

Le jeudi, de 19 heures à 19 h 45, c'est l'heure de la cardio-boxe, avec ou sans matériel, qui utilise des techniques de combat avec les pieds et les



Le cours de step est animé avec énergie par Émilie. PHOTO P. J.

poings, de façon coordonnée au rythme de la musique. De 20 heures à 20 h 45, l'activité Zumba offre un concept basé sur un mélange de danses et de fitness, sur des rythmes latins et autres musiques du monde, dans une ambiance énergique et festive qui permet de se dépenser tout en s'amusant.

Une découverte du « pound », mélange de mouvements de danse et d'exercices de fitness, rythmés par la musique et surtout des « sticks » utilisés comme des baguettes de batterie, a été proposée

**JOURNÉE FITNESS**

L'association organise une journée fitness ce samedi 10 mars, à la salle polyvalente de Caubios-Loos, dès le matin, 11 h, avec au programme self-défense, pound fit, step-cardio et strong by Zumba. L'inscription est obligatoire au 07 69 22 75 25 ou par mail à [spf64.asso@gmail.com](mailto:spf64.asso@gmail.com)

récemment, ainsi que des stages de self-défense, adaptés à tout public.  
**P. J.**