



Région de Freyming-Merlebach

HOMBOURG-HAUT

Club de l'amitié : de la gymnastique douce à l'ASBH

Depuis quatre ans maintenant, le Club de l'amitié, présidé par Fatima Nevers, a mis en place un cours de gymnastique douce, bien apprécié par tous les participants.

Éducateur et animateur professionnel doté de ses brevets à la Fédération Française Sport pour tous, Édouard Musiolik a répondu à la demande de la présidente Fatima Nevers de l'association Le Club de l'amitié, pour partager avec ses 25 membres issus des communes de Hombourg-Haut et Freyming-Merlebach, une heure de gymnastique de bien-être et santé.

« Certaines de mes membres m'ont demandé d'inclure une séance de gymnastique au sein de notre association, confie Fatima Nevers. Édouard Musiolik que beaucoup connaissent déjà m'a été recommandé pour son professionnalisme mais surtout pour travailler depuis fort longtemps dans cette pratique qui ne se fait pas n'importe comment mais qui demande des connaissances sur le corps humain et son fonctionnement », précise-t-elle.

D'une grande souplesse physique sachant conjuguer l'humour à l'attention, Édouard Musiolik précise que chacune de ses membres à besoin d'exercices physiques adaptés en fonction de l'ins-



De la gymnastique en douceur et humour avec Édouard Musiolik. Photo RL

tant qu'elles vivent ou de la capacité de leur corps. « L'une aura besoin d'un exercice désstressant, une autre en fonction de l'état de santé, suite à une maladie ou opération d'un exercice de réappropriation des ges-

tes. Ma gymnastique correspond également aux personnes à mobilité réduite, précise l'éducateur.

Le cours de gymnastique dispensé à l'ASBH a lieu tous les lundis de 10 h à 11 h. Pour tou-

tes personnes intéressées, femmes ou hommes, il faudra souscrire à l'association Le Club de l'amitié, la carte d'adhésion est de 7 € et donne droit à diverses autres prestations de l'association.

Il est obligatoire de fournir à l'inscription un certificat médical.

Renseignements : ASBH, place de Paris à Hombourg-Haut ou au 03 87 81 17 23.