



CAUBIOS-LOOS

De nouvelles activités avec Sport Passion Fitness 64



Des cours de fitness ont lieu au village avec Emilie et Carlos de Sport Passion Fitness 64.

© ANDRÉ BERNÉ

L'association Sport Passion Fitness 64 (SPF-64) animée par Emilie et Carlos, titulaires d'un diplôme d'état, propose des activités sportives tous les lundis et jeudis soirs à la salle polyvalente. Ils veulent offrir des activités sportives différentes, de bon niveau et à la portée de tous.

Quatre cours de fitness sont proposés par l'association, avec une quarantaine d'adhérents licenciés à la Fédération Française Sports pour Tous.

→ Le lundi de 19 h à 19 h 45 :

techniques de musculation et renforcement musculaire

→ Le lundi de 20 h à 20 h 45 : une activité step

→ Le jeudi de 19 h à 19 h 45 : cardio-boxe qui utilise des techniques de combat avec les pieds et les poings, sur des rythmes musicaux.

→ Le jeudi de 20 h à 20 h 45 : zumba et initiation au « Pound », (danse et fitness, rythmés) et stages de self-défense, adaptés à tout public.

Renseignements au 07 69 22 75 25 ou spf64.asso@gmail.com