

Actualité > Grand Sud > Aveyron > Onet-le-Château > Sorties

Publié le 25/03/2018 à 09:35

«Belle en baskets» : une opération vraiment réussie

Danse

En exclusivité
sur laposte.fr,
à partir de :

0,7



Les participantes s'initient au fit boxing avec Sandra Teixeira./ DDM

Samedi dernier, «Belle en baskets» a fait escale au gymnase des Albatros aux Costes-Rouges. Le **comité départemental Sports pour tous de l'Aveyron** a, en effet, organisé, dans le cadre des actions de promotion du sport pour la femme, une opération sur les bienfaits de ces disciplines.

Cet événement, qui a pu se mettre en place grâce au partenariat avec le club de gymnastique des Costes-Rouges, a rencontré un beau succès. Plus de cinquante participantes se sont retrouvées en tout début de matinée avec Sandra Teixeira et ont pu pratiquer le fit boxing, une discipline qui mêle boxe anglaise, karaté, fitness et aérobic.

Dans un deuxième temps, Emmanuel Lacheret a proposé une initiation à la capoeira, cet art martial afro-brésilien qui permet de travailler l'adresse et l'équilibre. Enfin, Marie-Claude Germane a clôturé cette matinée avec une séance de stretching. Elle a aussi présenté le chant du bol tibétain, technique de relaxation ancestrale. Toutes les participantes ont apprécié cette matinée dont les mots d'ordre étaient le dépassement de soi et la détente.

Sports pour tous Aveyron,

Toutes vos infos en illimité et sans publicité à partir d'1€/mois

tél. 06 08 48 82 01; mail,

lucie.belle@sportspourtous.org

La Dépêche du Midi

ONET-LE-CHÂTEAU DANSE

Vous aimerez aussi

L'association Les Amis de la danse reprend Le Mylord