



### EN IMAGES



#### Bouger pour être heureux

S'il faut bouger pour être heureux, alors il faut adhérer au pound ! Cette nouvelle activité a été présentée dimanche par Adrien Bernabéo dans le thème du recyclage des moniteurs et monitrices de la Fédération française sports pour Ttous. Et ils étaient nombreux, venus de toute la Moselle, à vouloir apprendre cette nouvelle discipline. Le pound est une activité fitness avec des bâtons sur du rythme musical corsé. Il permet le renforcement musculaire unique en son genre au cours duquel le sportif utilise des baguettes de batterie, appelées ripstix, dans un esprit concert rock. La formation a duré une bonne heure au bout de laquelle les gymnastes ont totalement adhéré à cette nouvelle discipline. Fatigué certes, tout ce beau monde s'est retrouvé autour d'une bonne table organisé par le club local Gym pour tous.