



## Kerhuon Sport Détente. Le step séduit



Chantal Franhauser, animatrice du step (en bleu) proposera des portes ouvertes, le mercredi 28 novembre. L'association Kerhuon Sport Détente (KSD) propose tous les mercredis soir de 19 h 30 à 20 h 30 une séance de step dans la salle multi-activités de Kermadec. Des places sont encore disponibles.

Lise Lorenzato, présidente de l'association : « La séance est animée par Chantal Franckhauser, membre de la fédération Sport pour Tous et dont c'est la troisième année comme salariée à KSD. Il y a au moins cinq bonnes raisons de pratiquer le step : C'est une activité cardio-training qui renforce l'endurance. À intensité variable, elle entraîne une importante dépense énergétique. Le step travaille la coordination et la posture et peut permettre un renforcement musculaire complet. Entraîné par la musique c'est une façon ludique de bouger sans y penser et c'est aussi l'occasion de vivre et partager des émotions ».

### Des portes ouvertes

« Nous organisons des portes ouvertes le mercredi 28 novembre dans la salle multi-activités de Kermadec à 19 h 30 pour faire découvrir le step. Il suffit de venir en tenue de sport avec des chaussures d'intérieur. La séance se fait en musique. Elle commence par un échauffement, se poursuit par une proposition de chorégraphie qui est travaillée au fur et à mesure des séances et se termine par des étirements », précise Chantal Franckhauser, l'animatrice.

### Contact

Lise Lorenzato. Tél. 06 75 26 85 03 ; courriel, [kerhuonsportdetente@gmail.com](mailto:kerhuonsportdetente@gmail.com).

www.letelegramme.fr  
Pays : France  
Dynamisme : 0



[Visualiser l'article](#)