

Se maintenir en forme grâce à la gym-renfo-muscu

Une nouvelle animatrice, Eliane, propose des cours de gym-renfo-muscu au club Sports et Loisirs de Kerbach. Diplômée de la Fédération française de sports pour tous, elle présente cette activité qui, au-delà de maintenir en forme, offre un véritable bien-être.

Le club Sports et Loisirs se retrouve tous les lundis de 19 h à 20 h avec la nouvelle animatrice Eliane, diplômée de la Fédération française sports pour tous, qui propose de la gym-renfo-muscu pour se maintenir en forme.

« C'est un sport ludique et convivial pour les personnes désirant développer l'endurance, améliorer ses fonctions cardio-vasculaires et respiratoires tout en renforçant son système musculaire », insiste la nouvelle animatrice.

“ La gymnastique permet de décompresser et de garder la forme plus longtemps ”

Eliane, animatrice au club Sports et Loisirs de Kerbach



Tous les lundis de 19 h à 20 h, les adeptes se retrouvent pour garder la forme et décompresser dans une ambiance conviviale et stimulante. Photo RL

Des cours variés

Les cours très variés avec renforcement musculaire, cardio-training, étirements « où ceinture abdominale, fessiers, quadriceps, adducteurs... favorisent la venue de la silhouette parfaite ». Si cela demande un peu d'efforts, les adeptes ressentent rapidement le bienfait pour leur corps.

Eliane met avant tous les bienfaits des activités qu'elle propose. « La gymnastique permet de décompresser et de garder la forme plus longtemps ». L'activité se décline en une multitude

de techniques de la très douce à la plus dynamique avec de la mobilisation articulaire et de l'équilibre, le tout dans une ambiance conviviale et stimulante.

Pass sanitaire et bonne humeur

Pour les personnes qui souhaitent y assister, il suffit de venir en baskets, tenue vestimentaire légère, apporter sa bouteille d'eau, une serviette, «...et bien sûr sa bonne humeur », sourit l'animatrice.

Christine Ludwig, la présidente de l'association

Sports et Loisirs rappelle que pour participer aux activités, il faut obligatoirement présenter un pass sanitaire. Après une séance d'essai gratuite, les personnes intéressées pourront alors s'inscrire en fournissant un certificat médical et la cotisation annuelle de 65 €.

A noter que ces cours s'adressent à tout public de 16 ans jusqu'aux jeunes seniors. Renseignements auprès de Christine Ludwig au 06 02 28 78 45 ou par mail chrispaulud296@gmail.com