



LE PAYS DU SAULNOIS

ALBESTROFF Associations

Groupées pour garder leur forme



Un programme intense est proposé toutes les semaines. Photo RL

Au chapitre des activités proposées par le foyer rural d'Albestroff, présidé par Bertrand Rousselot, la section fitness occupe une place qui fait le bonheur de la gent féminine. Depuis deux semaines, ces dames, ont retrouvé le chemin du dojo, gracieusement mis à leur disposition par le club de judo du même foyer rural.

Sous la direction de leur manager, Natacha Schitter, titulaire d'un certificat professionnel – activité loisirs sportifs, spécialité fitness par la fédération « sport pour tous », elles ont repris leurs

séances hebdomadaires, tous les jeudis de 20 h à 21 h.

Au programme : renforcement musculaire, cardiotraining, LIA (low impact aerobic), pilates (séries d'exercices physiques), pound (mélange de mouvements de danse et exercices de fitness, rythmés par la musique et surtout les sticks utilisés comme des baguettes de batterie), stretching, le tout en musique et dans la bonne humeur.

Le groupe compte déjà une vingtaine d'adeptes, mais, les inscriptions sont encore possibles.