



SPORTS

Se défouler avec Les Missfit

BOUÉ L'association Les Missfit propose de la gymnastique rythmique et du yoga-pilates.

À SAVOIR

- **L'association sportive Les Missfit** propose des cours de cardio ainsi que du yoga-pilates.
- **Tarifs** : une adhésion d'assurance à 30 euros et une cotisation annuelle d'un montant de 70 euros donnent accès à huit cours par mois.
- **Contact** : page Facebook « Association Sportive LesMissfit » ou Vanessa Crespy au 06 42 39 69 88.

Prendre soin de soi et s'accorder du temps dédié au bien-être, tel est le credo de l'association sportive Les Missfit, créée en 2019 et présidée par Vanessa Crespy. Diplômée d'État du Certificat de qualification professionnel (CQP), obtenu auprès de la fédération française des Sports pour tous, cette dernière anime les cours avec un enthousiasme contagieux, secondée par Nancy Giganon. Dans la salle des jeunes, le mardi de 19 h 15 à 20 h 15, c'est cardio et le jeudi dans la même tranche horaire, c'est yoga-pilates. « Je me défoule. Il y a une bonne am-



Les cours de cardio et de yoga-pilates sont animés par la présidente des Missfit, Vanessa Crespy.

biance. On ne se sent pas jugé. Ces cours, c'est un moment pour soi et ça me fait du bien. Je me sens en forme », témoigne Charlotte, de Boué, technicienne d'approvisionnement chez Nestlé. Dans son emploi du temps hebdomadaire, ce rendez-vous détente lui apporte une bouffée d'oxygène. Tout comme dans celui de Laurine, infirmière coordinatrice à Guise. « Pour moi, la zumba, c'est trop bru-

tal. Ici avec la cardio, il y a de l'endurance, je transpire et après la séance je me sens détendue et le stress de la journée de travail est évacué. » Développer son corps de façon harmonieuse, en rectifier les mauvaises postures, restituer la vitalité physique et stimuler l'esprit, tels sont les objectifs affichés par ces cours, aussi bien en cardio qu'en yoga-pilates. ■