



Forme et bien-être avec Fudokan-fit



Fudokan-fit pour tous propose une animation gratuite ce samedi 9 octobre au cosec de Village-Neuf. Photo L'Alsace/B.P.

L'association Fudokan-fit pour tous propose, ce samedi 9 octobre au cosec de Village-Neuf, une animation s'inscrivant dans le cadre de la Semaine de la forme organisée par la Fédération française de sports pour tous.

Fondé par Florin Razvan Mavrodinescu, double champion d'Europe de karaté et membre de l'équipe roumaine de fudokan, le collectif Fudokan-fit pour tous vient de souffler sa première bougie.

Ayant souhaité s'associer à la Semaine de la forme, l'association villageneuvoise est prête à initier le public aux fondamentaux de cette pratique.

« L'évènement a pour objectif de promouvoir et sensibiliser le grand public à la forme et au bien-être », précise-t-on.

Pendant plus d'une heure, seront proposées des activités physiques générant de réels bienfaits sur la santé.

En quelques mois, jeunes et

adultes se sont initiés, voire perfectionnés, dans cette discipline alliant cardio, techniques issues du fudokan et circuit training. Une approche spécifique visant à renforcer les compétences fondamentales, physiques et mentales, de ses pratiquants.

« Un excellent moyen de canaliser l'énergie »

Vitesse, endurance, souplesse, force et coordination y sont développées et exploitées. Et les ambitions affichées sont multiples : renforcement des poumons, stimulation de la fréquence cardiaque et du métabolisme, amélioration des qualités motrices, récupération active...

« C'est aussi un excellent moyen de canaliser l'énergie, le stress et d'apprendre l'autodéfense », assure l'initiateur du cours, Florin Razvan.

Brigitte POUX

Y ALLER Samedi 9 octobre de 10 h 15 à 11 h 30, au cosec de Village-Neuf, 79, rue de Michelfelden (1^{er} étage). Accès gratuit.