

**SELONCOURT**

Du maintien en forme plus rock

L'association Gym et Sports adultes, spécialisée dans le maintien en forme, ajoute une activité plus tonique à son catalogue déjà bien étoffé : un cours de rock and roll.

Dès la rentrée, Jérôme Boiteux, l'animateur de salsa, donnera des cours de rock and roll le jeudi de 20 h 30 à 21 h 30 ; du rock enseigné sur six temps et huit pas, soit la danse la plus pratiquée lors des soirées dansantes.

Le cours s'adresse au niveau débutant mais s'adaptera suivant les profils d'inscription et comportera beaucoup de pratique afin de mettre à l'aise les participants, qui en fin de saison, pourront briller sur une piste de danse.

GSA reprendra toutes ses activités le lundi 10 septembre à la salle des sports de la localité avec des moniteurs diplômés CQP/ALS de la Fédération française de sports pour tous.

La gym tonique, le lundi et jeudi de 17 à 18 h ; le qi gong, le mardi de 18 h 30 à 20 h ; la gym douce, le jeudi de 16 h à 17 h ; le yoga, de 17 à 18 h 30 ; la salsa, le jeudi de 18 h 30 à 19 h 30 pour les débutants, de 19 h 30 à 20 h 30 pour les confirmés ; et le rock toujours le jeudi de 20 h 30 à 21 h 30.

Le mercredi, les adeptes de la marche se donnent rendez-vous à 13 h 30 devant la



En attendant les cours, Jérôme Boiteux fait danser sa présidente, Évelyne Jeunot.

salle polyvalente.

Une séance d'essai gratuite est offerte aux personnes désirant découvrir une activité.

Une journée d'information et d'inscription est organisée ce samedi 8 septembre de 9 h à 17 h non-stop.

> Renseignements au 06 28 52 10 56. Internet : gymnospportsadultes-seloncourt.com.

8 septembre,
journée d'information
et d'inscription à la salle
de sport de Seloncourt.