



GOETZENBRUCK

Le Garuda nouvelle discipline



Les gymnastes apprennent désormais le garuda.
Photo RL

Les cours de gymnastique viennent de reprendre au complexe culturel, sous la houlette d'Evelyne Laufer, animatrice diplômée de la Fédération française de sports pour tous. Elle applique la méthode dite pilâtes, une gymnastique douce, basée sur le contrôle des mouvements et de la respiration, ce qui favorise le renforcement des muscles profonds

et posturaux. Né d'une combinaison des principes du pilâtes, des postures du yoga et de l'élégance de la danse, le garuda permet de travailler sur la fonctionnalité du corps, tout en prenant conscience de celui-ci. « Les pratiquants du garuda apprennent à contrôler leurs mouvements, améliorer les mouvements et étirements et éviter de stresser les articulations », assure Evelyne.

Les résultats ne tardent pas : le pratiquer fait gagner en force, endurance en coordination et de souplesse, le tout avec une sensation de bien-être.

> Les cours ont lieu le lundi, à 19 h, au complexe culturel.
Contact Evelyne Laufer
(tél. 06 79 97 02 84)
ou Francine Walter
(03 87 96 89 48).



ambulances
JORD'ANNE
& Associés

100647400

5 rue Hallingen - Zone Artisanale
57520 ROUHLING

 **03.87.09.9000**
ambulances-jordanne.fr