



L'heure de la rentrée pour «sport et santé»

vie associative

Pilates, de Yoga, de Qi Gong et de la Marche Nordique : « sport et santé » parle de bien être et de travail sur soi. Découverte d'une association qui reprend ses activités.

Basée à Agen, l'association « Sport et santé » est rattachée à la fédération nationale sport pour tous. L'occasion de découvrir une association et son fonctionnement avec Francis Lafargue, membre du bureau.

L'association Forme et Santé 47 en est à sa troisième rentrée. Quel est l'objectif de cette association, pourquoi existe-t-elle ?

L'objectif de Forme et Santé 47 est simple et répond à des besoins de plus en plus évidents, qui sont : de « permettre à chacun de trouver son équilibre, d'optimiser sa forme et de préserver son capital santé » ; et ainsi contribuer à son épanouissement. Les activités physiques proposées permettent, en quelques mois, de se sentir mieux dans sa tête et dans son corps. Le tout, dans une ambiance chaleureuse propice à tisser du lien social.

Concrètement, comment fonctionne Forme et Santé 47 ?

L'association propose des cours de Pilates, de yoga, de qi gong et de la marche nordique. Quatre activités très en vogue qui ont fait la preuve de leur efficacité. Un professionnel dans chaque discipline est là pour vous accompagner dans votre développement. Le pilate, le yoga et le qi gong se font en plein cœur d'Agen, à l'école Joseph Bara derrière la grande poste. Le petit plus fort appréciable : le parking est gratuit dans la cour de l'école !

La marche nordique, se déroule quant à elle sur le site de Passeligne. Un endroit magique pour ce type d'activité car nous pouvons y multiplier les parcours à volonté et le paysage est toutes les semaines différent. C'est le miracle de la nature.

Les horaires sont compatibles avec l'emploi du temps du plus grand nombre. Le lundi de 18 h 45 à 19 h 45 Pilates. En suivant de 20 heures à 21 heures, yoga.

Le mercredi de 18 h 30 à 19 h 30, qi gong, et le samedi de 10 heures à 11 heures, marche Nordique. Le yoga amène de la relaxation. Sa pratique est fondée sur le travail de postures, la respiration consciente, la concentration et la méditation.

Le qi gong améliore la qualité de vie. C'est une discipline idéale pour se remettre à l'activité physique en douceur. Il permet d'améliorer son endurance et sa gestion de l'effort par le contrôle de la respiration. Enfin c'est une technique de développement personnel très prisée, pour atteindre une certaine sérénité dans le lâcher prise. Pour ce qui est du pilates : il permet de muscler en profondeur, d'avoir un ventre plat, de soulager les douleurs chroniques du dos et d'améliorer notre santé globale.

Et enfin la marche nordique, tonifie les muscles, permet de mieux respirer, aide à l'amincissement et fortifie les os. C'est une activité qui fait travailler 90 % des muscles.

À qui s'adresse Forme et Santé 47 ?

Forme et Santé 47 s'adresse à toute personne adulte qui souhaite « se donner du temps pour soi », préserver sa santé et améliorer sa forme le plus longtemps possible. Les personnes qui s'inscrivent viennent de tout horizon : des salariés, des mamans, des entrepreneurs, des retraités, des couples, bref un vrai reflet de la société actuelle. Ce n'est pas pour rien que l'association est affiliée à la fédération Sport Pour Tous avec laquelle nous partageons nos valeurs.

Quel budget faut-il prévoir ?

L'objectif de Forme et Santé est d'être le plus accessible possible. Si vous choisissez une activité cela coûte 180 € à l'année, 210 € (2 activités) 230 € (3 activités) et 240 € (4 activités) Cet argent sert à payer les professeurs et le matériel. La licence et l'assurance annuelle obligatoire coûtent 22,10 €. Il est tout à fait possible de payer en plusieurs fois.

Fort de son expérience de 2 ans, Forme et Santé 47, vous propose de retrouver rapidement le sentiment d'être vraiment en forme... (et santé 47) ! Venez essayer, le premier cours est gratuit.

Pour plus d'information connectez-vous sur le site www.formeetsante47.com et sur Facebook : Forme et Santé 47.

Contact : 06 30 16 13 67.