



## OBERHASLACH

# Rentrée sportive

**L'association Niedecktonik reprend ses activités dès le lundi 13 septembre avec une palette de cours pour les jeunes et moins jeunes, actifs et retraités, à Niederhaslach, Oberhaslach et Lutzelhouse.**

**R**enforcement musculaire, abdos fessiers, cardio-vasculaires, souplesse, gym dynamique variée sont à nouveau au programme dans la convivialité et la bonne humeur. Corinne Walzer, l'animatrice diplômée CQP ALS Fédération française Sports pour tous et Sport Santé sur ordonnance, est impatiente de retrouver ses élèves pour une nouvelle saison pleine de partage et de réussite. S'adressant à toutes celles et ceux qui veulent maintenir ou améliorer leurs conditions physiques, toutes les activités proposées se déroulent toujours dans la recherche du bien-être. « Les cours permettent de prendre conscience de son corps pour

mieux explorer ses possibilités physiques. Pour les seniors, la méthode de gym douce leur permet de se remettre en mouvement, de libérer les articulations et de retrouver de la force. C'est efficace pour garder de la souplesse et c'est bon pour le moral ! », explique la coach sportive. Dans le cadre du sport sur ordonnance, les exercices proposés sont adaptés aux pathologies de chacun et permettent d'améliorer la santé. Programme sportif 2021/2022 : à Niederhaslach, chaque lundi, à 15 h 45 : Séniors Bouger varié (nouveau), puis, à 17 h 15 : Pilates et à 18 h 45 : CocktailFit. À Lutzelhouse, chaque mardi, à 9 h 15 : Pilates Sénior. À Oberhaslach, chaque mercredi à 20 h : CocktailFit et chaque jeudi à 16 h 30 : Sport Santé senior sur ordonnance médicale (nouveau). Et à 18 h 15 et/ou 19 h 30 : Pilates. (Pass sanitaire obligatoire).

**M.-R.K.**

Renseignements et inscriptions :  
06 38 23 98 42 ou [c.niedecktonik@orange.fr](mailto:c.niedecktonik@orange.fr) et Facebook.