



SARREBOURG

La gym aquatique reprend son rythme après deux ans

L'aquagym va reprendre son cours au centre aquatique de Sarrebourg ! Alors que le nombre d'adhésions ne cesse de grimper et que de nouvelles têtes arrivent, l'enseignante Yolande Petit décrit les avantages toujours plus reconnus de l'eau et du sport sur notre organisme.

Le Club de gym aquatique de la Fédération française Sports Pour Tous de la Ville de Sarrebourg reprendra ses cours le lundi 19 septembre au centre aquatique. Un retour bienvenu après deux années 2020-2021 de repos forcé.

Les adhésions en augmentation

« La pratique sportive comme la gym aquatique reste un des facteurs participant à se maintenir en forme. C'est une méthode simple et efficace pour faire fa-

ce ! », confie Yolande Petit, l'enseignante.

Les adhérents vont reprendre les cours avec ardeur et sont bien décidés à s'entraîner assidûment tout au long de la saison. Pour Yolande Petit, « l'année 2023 sera le résultat des efforts accomplis de l'année précédente. Elle verra revenir les adhérents enthousiastes, vite rejoints par de futurs pratiquants qui seront les bienvenus ».

Les bienfaits de la gym aquatique

C'est bien prouvé, les activités aquatiques sont la meilleure façon d'améliorer la circulation sanguine. Les articulations deviennent plus souples au fil des entraînements.

Par ailleurs, la gym aquatique est un sport complet au sein duquel l'aquamassage permet de dépasser, voire de faire disparaître les traumatismes musculaires



Au club aquatique de Sarrebourg, l'aquagym de Yolande Petit reste un des meilleurs atouts pour le maintien en forme. Photo RL

et articulaires à chaque mouvement effectué. « Un cours de gym aquatique (fitness) de 30 minutes est l'équivalent d'1 h 30 de gym sur sol. Il n'y a aucun traumatisme », conclut Yolande Petit.

Concernant le calendrier, les

cours ont lieu le lundi, sauf vacances scolaires, de 20 h à 21 h.

Inscriptions sur place au centre aquatique de Sarrebourg (petite porte à droite) ou par mail : yolande-petit@orange.fr.

