



**FORBACH**

## La Gym loisirs reprend ses activités le 20 septembre



**Gym Loisirs Forbach reprend ses activités le 20 septembre.**

Photo RL

Ceux qui souhaitent retrouver la forme, brûler les calories superflues, travailler les abdos, la résistance à l'effort, peuvent rejoindre le club, tous les jeudis soir à partir du 22 septembre, pour suivre une séance de fitness bien-être entre 18 h 15 et 19 h 15 ou une séance pleine forme entre 19 h 30 et 20 h 30 au gymnase de Bellevue, avenue du Général-Patch à Forbach.

Pour les adeptes du sport en matinée, rendez-vous les mardis ou jeudis matins (à partir du 20 septembre) de 9 h 30 à 10 h 30 à L'Espace Concorde, contour Saint-Charles à Petite-Rosselle. Ces séances sont mixtes et se déroulent dans une ambiance conviviale et chaleureuse. Une nouveauté est prévue cette an-

née, avec le Swiss Ball (gros ballon). Cette technique sportive fait appel à la notion d'équilibre, et permet de travailler sa posture en totalité. Chaque mouvement met l'accent sur un groupe musculaire précis.

L'association est affiliée à la Fédération Française Sports pour Tous et tous les membres seront en possession d'une licence sportive. L'activité est animée par Sophie Hergott, titulaire d'un certificat de qualification professionnelle en loisirs sportifs. La première séance est, à titre d'essai, gratuite pour les nouveaux adhérents.

➤ Pour plus amples renseignements, contacter l'association au 06 89 90 16 93 ou sur place avant les séances.

