



DOCELLES

L'association Espace Forme va faire sa promotion

Claude Antoine, présidente de l'association Espace Forme, proposera de découvrir la salle de sport du 3 au 6 octobre. Le public intéressé pourra découvrir la salle de remise en forme avec son parc machines et sera encadré par un éducateur diplômé depuis longtemps.

Dans le cadre de la semaine de la forme lancée par la Fédération française sports pour tous à laquelle elle est affiliée, Espace Forme ouvre ses portes et propose de participer à titre gracieux à des cours d'initiation, du 3 au 6 octobre.

Comment se déroule cette semaine ?

« Il y a quatre rendez-vous programmés : mardi 4 et jeudi 6 de 9 h à 10 h 30, découverte de la salle de remise en forme avec son parc machines ; lundi 3 de 18 h à 19 h et mercredi 5 de 19 h à 20 h, cours collectifs à la salle sous la mairie. Ces derniers se pratiquent en musique, à l'instar de l'aérobic. Ils débutent par de l'échauffement, se poursuivent par des exercices di-



Claude Antoine, présidente de l'association Espace Forme, propose, à titre gracieux, des cours d'initiation.

vers, de l'étirement avant le retour au calme. »

Qui encadrera les participants ?

« Ferhat est notre fidèle éducateur diplômé depuis longtemps. Il est le seul qualifié pour faire découvrir la salle et ses activités. Il saura indiquer tant aux initiés qu'aux non-initiés les bonnes pratiques mais aussi comment utiliser le matériel mis à disposition. Les quatre dates ont donc impérativement été choisies en fonction de sa

présence. »

Quel est le public visé ?

« La palette est très large, puisque nous pratiquons tant la gymnastique d'entretien que la musculation. La pratique d'un sport n'ayant plus à faire ses preuves, autant dire que tout le monde peut venir. J'encourage les plus réticents à venir pousser la porte. On est loin du cliché de la salle de sport telle qu'elle peut être perçue au travers des grandes enseignes. »

