

# Tomblaine

## Les Estivales de Gardons la forme

Step, aérodance, zumba, renforcement musculaire, marche sportive. Depuis début juillet, l'association « Gardons la forme » propose des séances pleines de tonus et de vitalité au gymnase Brossolette.

« Ces disciplines permettent de s'entretenir et d'éviter la coupure de l'été » indique la présidente, Marie-Christine Reynaerts. « Nous accueillons douze à quinze personnes en moyenne. Beaucoup de femmes, c'est vrai, mais les créneaux sont aussi ouverts aux hommes, des membres de l'associa-

tion bien sûr mais également des personnes non-adhérentes. »

Avec pour principe de bouger, de s'amuser, de se détendre au cours de ces Estivales pour lesquelles aucun niveau n'est requis.

« Tout le monde peut participer. J'adapte mes exercices en reprenant les mouvements de base de chaque spécialité, avec un échauffement spécifique, une heure de chorégraphie et du renforcement musculaire », indique Nathalie Cuny qui pilote la majorité des séances sur une musique dynami-

que, alors que les marches sportives de 5 km en moyenne, bâtons en main, sont assurées par Nathalie Banck. Idéal pour s'éclater en toute convivialité.

Les Estivales se poursuivent jusqu'au 31 août selon le planning suivant (séances à 19 h depuis le stade Léo Lagrange pour les marches sportives, et à 19 h 15 au gymnase Brossolette pour les autres séances) : marche sportive (mercredi 17), zumba (jeudi 18), aérodance (lundi 22), marche sportive (mercredi 24), renforcement musculaire (jeudi 25), step



■ Step, aérodance, zumba, renforcement musculaire avec Nathalie Cuny.

(lundi 28), marche sportive (mercredi 31). Ouvert à tous. La rentrée est fixée au lundi

5 septembre. Renseignements au 06.23.19.24.15 ou au 06.42.25.09.94.