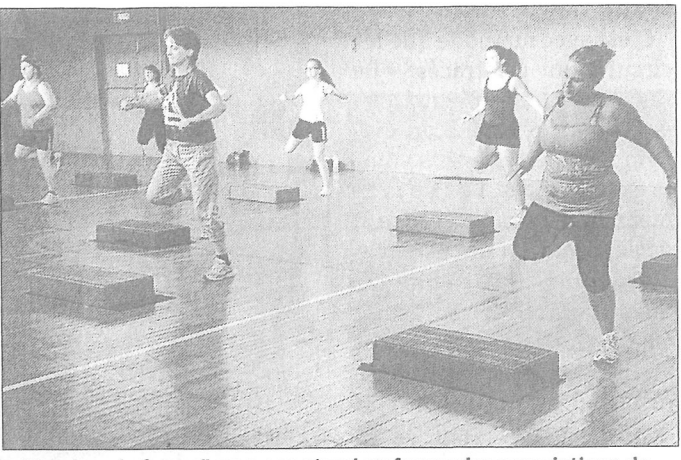

■ "Gardons la forme" aura son stand au forum des associations de Tomblaine le 14 septembre.

Depuis 1990, l'association Gardons la forme propose de la gymnastique d'entretien. « Ce qui nous distingue ce sont quatre animateurs expérimentés ainsi que la qualité des séances et le matériel permettant à chacun d'associer le jeu à l'effort sportif » souligne la présidente, Marie-Christine Reynaerts.

« Les cours de step et de zumba durent 60 minutes. Les autres cours sont établis sur des séances de 90 minutes. En groupe, ils sont adaptés au niveau et aux besoins de chacun, toujours dans une ambiance décontractée. »

Les créneaux sont les suivants pour adultes et ados à partir de 12 ans : le lundi, avec Nathalie Cuny, de 19 h à 20 h, step, étirements ; de 20 h à 21 h, zumba, étirements ; le mardi avec Josiane Coquy, de 19 h 15 à 20 h 45, compil, renforcement musculaire, étirements ; le mercredi, toujours avec Josiane Coquy, de 20 h 15 à 21 h 45, compil, renforcement musculaire, étirements ; le jeudi avec Jérémie Masson, de 19 h à 20 h 30, compil, renforcement musculaire, étirements ; le vendredi, avec Sabrina Maire, de 19 h à 20 h 30, body sculpt, relaxation, étirements (à partir de 18 ans) ; retour de Nathalie Cuny le vendredi de 20 h 30 à 21 h 30, zumba, étirements. Pour les enfants de 5 à 9 ans, le mercredi, Josiane Coquy propose de 10 h à 11 h, des jeux, sports co, relais, crosse canadienne et pour les 3/4 ans, de 11 h à 12 h, habileté motrice, équilibre. Les activités se déroulent au gymnase Pierre Brossolette, rue Mozart à Tomblaine. « Gardons la forme » sera présente le samedi 14 septembre au forum des associations de Tomblaine.

Renseignements au 06.23.19.24.15.