

Gardons la Forme ! Tel est le nom, telle est aussi la devise de cette association sportive, qui mise sur le ludique et l'accessoirisation de ses séances.

L'association Gardons la Forme s'est imposée dès 1990 en plein centre de la communauté urbaine du Grand Nancy, à Tomblaine (54). Aujourd'hui, elle propose 3 activités gymniques différentes (step, renforcement musculaire traditionnel et renforcement musculaire avec des barres lestées) réparties en 4 séances hebdomadaires et compte pas moins de 65 adhérents. « Grâce aux subventions dont celle de la mairie et au prêt du gymnase, détaille Marie-Christine Reynaerts, la présidente, nous mettons

l'accent sur l'achat de matériel afin de contrer une éventuelle lassitude des pratiquants. » De fait les cours, de 90 mn chacun, s'enrichissent d'accessoires ou de nouvelles techniques.

« Cette année, nous avons investi dans des swiss-balls (gros ballons bleus) pour réa-



liser des exercices de renforcement musculaire complémentaires. Un de nos animateurs a débuté également une initiation à la zumba. C'est très tendance ! » Sans compter les tout-derniers investissements : steps, tapis de dessous de step, haltères variées, lestes pour les chevilles, bandes élastiques aux résistances diverses, barres à lester ou à utiliser seules et des ballons paille (ballons souples et légers qui se gonflent à l'aide d'une paille). Et parmi les projets, figure en bonne place le Pilates... Pour la saison prochaine ? A-faire à suivre de près via le tout nouveau site internet de l'association : <http://gardonslaforme.pagesperso-orange.fr>

TOUTE L'ACTUALITÉ
DE VOTRE RÉGION SUR
WWW.SPORT-SANTÉ.FR