

Brenthonne

Cours de gymnastique et de Pilates proposé par le comité des fêtes

C'est reparti pour la 6^e année consécutive, les cours de cardio d'une part et de renforcement musculaire d'autre part, mis en place à Brenthonne depuis 2009 par le comité des fêtes, remportent toujours un vif succès parmi la population locale. Ces cours ont lieu tous les jeudis soirs dans l'ancienne salle polyvalente, hors vacances scolaires, à 19 h 30 pour le cardio et à 20 h 30 pour le renforcement musculaire. « Nathalie Lebon, professeur diplômée de Fitness, assure ces deux cours depuis leur début, avec toujours autant de professionnalisme, mais surtout d'énergie et d'enthousiasme. La nouveauté cette année sont les deux cours de gym Pilates assurés par Maxime Bruel et Cécilia Dumaz, tous les deux pro-

fesseurs diplômés », commente la présidente Chantal Hoegen. Depuis quelques années l'intérêt pour la gymnastique Pilates ne se dément pas. Cette méthode d'entraînement physique s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Elle se pratique le plus souvent au sol, sur un tapis. Cette façon très douce de se muscler est très appréciée.

« Le pilates est un renforcement des muscles profonds comme les muscles spinaux lombaires très utiles pour le maintien et permet de soulager le mal de dos », explique Cécilia. « Le comité des fêtes est très heureux d'avoir pu offrir une nouvelle activité, même si les cours de pilates affichent déjà complet, il est toutefois encore possible de s'inscrire aux cours du jeudi soir. » E.M.



Respiration, renforcement musculaire et conscience corporelle sont les clés de cette discipline. Informations : 04 50 39 46 32.