

mardi 6/09/2016



Mardi 6 septembre 2016

# Forme et Détente. Les activités redémarrent

L'année sportive redémarre pour l'association Forme et Détente qui s'adresse aux enfants comme aux adultes. Et il y a de la nouveauté !

*Myriam et Katell Le Ru ont repris les entraînements pour Forme et Détente.*



Le jeudi 1<sup>er</sup> septembre, les activités ont repris au club Forme et Détente pour les équipes juniors et seniors fédérales et nationales, encadrées par Myriam et Katell Le Ru pour la partie préparation physique et technique aérobic.

Bruno Guillou assure l'encadrement sur l'activité multisports. Cet atelier a pour but de faire découvrir une large palette d'activités sportives par le jeu. À l'issue d'une année, les enfants peuvent s'orienter vers les clubs spécialistes des disciplines pour lesquelles ils auront

une attirance. Cette activité est ouverte aux enfants de 6 et 7 ans.

## Plus de 500 adhérents l'an passé

Les nouveautés de cette année concernent, chez les enfants, la Zumba Kid's et, chez les adultes, le Hiit Cardio, cours déjà testé avec succès, en mai et juin derniers. Au niveau des animateurs, deux nouveaux avec Anne Péron sur la Zumba Kid's et François Roussel sur les cours adultes. Ces deux animateurs ont déjà effectué des remplace-

ments lors des précédentes saisons. À partir du 12 septembre, les cours reprendront pour tous les groupes de loisirs enfants, minigym, initiation gym et aérobic, multisports) ainsi que les adultes. Forme et Détente comptait, la saison dernière, plus de 500 adhérents, ce qui en fait l'une des plus importantes des associations de la commune.

## ▼ À noter

*Le club sera présent au forum des associations qui se déroulera samedi, de 9 h à 13 h, à l'espace culturel.*