

## SAINT-ÉGREVE

### Un stage de remise en forme des plus toniques pour commencer l'année



→ Après la pause des vacances, la MJC organisait samedi après-midi un stage de remise en forme à la salle polyvalente du Patio. Quinze participants (dont un homme) sont venus s'essayer au Strong avec Blandine Petit, professeur de fitness, puis au Piyo avec Erica Fournier, suivi par la Zumba avec Andrea Puentes. De quoi se défouler et évacuer toutes les tensions en s'amusant. L'objectif de ce stage de 2 heures était de commencer l'année avec de bonnes résolutions et de griller les calories emmagasinées pendant les fêtes. L'occasion aussi de découvrir une nouvelle activité, le Strong, dont les cours ont débuté début janvier au Patio, le mercredi matin de 9 h à 9 h 45. C'est une activité physique à haute intensité : un entraînement à intervalles rythmé par une musique tonique qui permet, entre autres, de tonifier le corps via des exercices musculaires et cardios sans chorégraphies compliquées, le tout dans une ambiance explosive. Les stagiaires, assidus, ont tout donné.

> La MJC organise pour la première fois un stage d'initiation au sabre laser pour adultes et enfants (à partir de 8 ans) samedi 20 janvier de 14 h 30 à 16 h au Patio. Inscriptions obligatoires avant mercredi 17 janvier auprès du secrétariat au 04 76 75 47 25.