

BURNHAUPT-LE-HAUT

Trois nouvelles activités
avec Gym Plaisir

Parmi les nouvelles activités proposées par Gym Plaisir : la marche nordique, une discipline complète. DR

Viviane Tabourin

Connue pour ses activités de danse et de fitness, l'association Gym Plaisir a démarré l'année avec trois nouveautés : de la marche nordique, du « do in » (à découvrir ce dimanche) et du fitness pour les ados, des activités proposées en dehors de l'abonnement annuel. S'il est inutile de présenter la marche nordique, il peut être bon de rappeler que cette activité est très complète, physiquement et socialement : elle se pratique en groupe, au grand air, mobilise le corps dans son ensemble et permet de lutter contre beaucoup de problèmes de santé.

Animées par Eymeric, professeur de sport, les séances sont complétées par quelques exercices de renforcement et d'assouplissement. Partenaire de la mise en place de cette activité, Décathlon met à disposition des bâtons adaptés à la marche nordique, du débutant au confirmé.

Fitness pour les ados

Le do in est une pratique traditionnelle japonaise, basée sur des exercices de respiration, d'auto-massage, de percussion, d'assouplissement et d'étirement. Liant le mouvement, la centration et la respiration, il favorise « l'harmonie de l'esprit et du corps ». Il « développe le ki interne » (spiritua-

lité). Il convient à tous et à tout âge pour une meilleure détente et un développement des capacités corporelles, de la souplesse et de la conscience de soi, sa pratique régulière « améliore la vitalité ».

Gym Plaisir propose cette activité en partenariat avec le Centre Zan Shin Shiatsu Do de Mulhouse, à raison d'une séance de trois heures par mois. La prochaine séance a lieu ce dimanche 11 février.

Enfin, Gym Plaisir a mis en place un cours de fitness spécial ado. Sur une musique jeune, rythmée et entraînante, l'animatrice Caroline propose aux ados à partir de 14 ans de travailler cuisses, abdos, fessiers, buste, cardio et step.

YALLER Marche nordique les jeudis de 14 h 30 à 16 h 30 et les samedis de 9 h à 11 h. Départ au complexe sportif de Burnhaupt-le-Haut. Tarif : 5 € par séance ou 50 € le trimestre. Do in : les dimanches 11 février, 11 mars, 22 avril, 13 mai, 10 juin. Les séances auront lieu au complexe sportif de Burnhaupt-le-Haut de 9 h à 12 h. Tarifs : 20 € la séance d'une durée de trois heures. Fitness spécial ado : les mercredis de 18 h 30 à 19 h 30 au complexe sportif de Burnhaupt-le-Haut Tarif : 70 € pour les deux derniers trimestres. Contact : gymplaisir68@gmail.com ou 06.05.49.01.77.