

Arthaz : remise en forme et ambiance conviviale à la gym



Le cours de stretching se passe dans la sérénité, mais néanmoins dans l'intensité.

L'Association des familles rurales (AFR) d'Arthaz propose une multitude d'activités pour petits et grands. Parmi celles-ci, les cours de gym pour adulte. Animés par Freddy Cornet, professeur impliqué et professionnel, les cours se déroulent dans la petite salle communale dans une ambiance conviviale. En deux heures, deux types de cours sont proposés. La première heure est un cours de gym traditionnelle où s'enchaînent les exercices de renforcement musculaire, de cardio, avec le

travail des différentes parties du corps pour les tonifier. Le deuxième cours, dit "stretching et relaxation", est basé sur des méthodes inspirées du yoga et du tai-chi. Durant cette heure, les élèves vont améliorer leur souplesse et mobilité articulaire pour un maintien et une posture optimale. Le cours se termine par une séance de relaxation très appréciée des élèves après ce travail intense. Très complémentaires, les cours peuvent aisément d'enchaîner.

Magali Coquard

Renseignements sur Internet : <http://afarthaz.free>