

Steps et abdos.

shopping musclé. Steps et abdos. Faire ses courses, un sport ? Sans aucun doute ! D'autant plus si la salle de musculation et de remise en forme se déplace jusqu'à l'entrée du magasin Samedi, un club de remise en forme issoirien avait investi la galerie marchande de l'hypermarché, faisant découvrir au public toutes ses activités. Une initiative évidemment remarquée par la clientèle. « Body pump », « body step » ou « body balance », des activités ouvertes à tous, « des plus jeunes aux plus âgés, hommes et femmes ». En musiques et sous les lumières, nombreux étaient les membres du club à se prêter au jeu de la démonstration.

Marathon fitness

Marathon fitness. L'association HC Form up, présidée par Jean-Pierre Juillard, bouge et va faire bouger samedi 23 mai, en organisant un marathon fitness, au gymnase municipal, une première dans le Cantal. Diplômé d'Etat des métiers de la forme et instructorat international en fitness groupe expert, Frédéric Parra propose une journée sportive et conviviale. Il sera accompagné par deux professeurs de Paris diplômés d'état des métiers de la forme et certifiés en body attack, body step et body balance.

Ce stage débutera à partir de 9 heures pour les step débutant ; 10 heures, aéro débutant ; 11 heures, body step ; de midi

à 13 heures, pause casse-croûte (prévoir un pique-nique) ; 14 heures, aéro-intermédiaire ; 15 heures, aéro-avancé ; 16 heures, body attack ; 17 heures, step intermédiaire ; 18 heures, step confirmé ; 19 heures, body balance. Tarifs : 28 ? la journée, 4 ? le cours. Pour tout renseignement, téléphoner à Fred Para au 06.50.17.04.57. Il est recommandé de prévoir des bouteilles d'eau, serviettes et steps.