



1B7C98325C20D30950E71579AE0C759F1274B02A9ED8285E49C

«Les clients sont dans l'ensemble satisfaits des cours de fitness.»

Quel est le but d'un sport comme le fitness? Tout dépend des objectifs. Certains clients viennent pour le bien-être, d'autres pour une remise en forme. Il y a aussi des clients dans un cas particulier, comme les coureurs, par exemple, qui sont ici pour s'entraîner ou ceux qui sont là pour la gonflette. Il y a beaucoup de femmes qui se sont inscrites pour se détendre et se défouler après une journée de travail. Les clients sont-ils satisfaits des résultats? Oui les clients sont satisfaits. Les changements s'effectuent en fonction de la morphologie de chacun. Chaque corps est différent. Pour le programme fitness, les clients voient leur corps changer rapidement. Après, certains évoluent rapidement et d'autres moins. Cela peut dépendre du

volume, du stress. Certains hommes assistent aussi à mes cours comme à celui de bodypump, c'est un cours qui nécessite l'utilisation de barres et de poids. Il vise à sculpter le corps. Le cours de taille-abdos-fessiers, les abdos-fessiers et le RPM, cours de vélos chorégraphiés en salle, sont également très prisés par les hommes. Ce ne sont pas des cours spécialement dédiés aux femmes. Allez-vous participer au championnat de France de fitness qui a lieu pour la première fois à Tourcoing? Non, je n'y participerai pas. En revanche, j'y serai pour encourager certaines de mes amies qui sont en compétition pour la partie freestyle du concours, elles font partie de l'équipe de France. Pour ma part, j'intégrerai peut-être l'équipe de France

l'année prochaine. Je serai très contente de me joindre à eux mais cela nécessite beaucoup de travail. En attendant, je suis heureuse que le championnat ait lieu à Tourcoing. S'il s'était déroulé plus loin, je n'aurais pas pu y aller.

RAPHAELLE DUBUS

Tourcoing-les-Bains, rue Aristide-Brian, 59200Tourcoing, tél.: 0328350909. Cours de fitness chorégraphiés et ludiques: RPM, body balance, body step, body jam, body pump, body attack, body combat, etc. Horaires et descriptif des cours sur www.tourcoinglesbains.fr



6B7B287C52209E0DA0A510192F0D35D617B43223702299F8DE360E1

Chaussez vos baskets car ce week-end, c'est fitness!

Vendredi, samedi et dimanche, Tourcoing accueille les championnats de France de Fitness. Une première dans la région. C'est l'occasion de rassembler des professionnels venus de toute la France. L'association Fit And Fun, organisatrice de l'événement, propose également des cours d'initiation gratuits pour les novices, entre les phases de compétition

. PAR MARLENE VITEL

tourcoing@lavoixdunord.fr «Faire ce championnat à Tourcoing, c'est un pari», affirme Jean Joseph Tusa, président de l'office municipal des sports de Tourcoing. «Nous avons déjà organisé plusieurs conventions qui ont été, à chaque fois, un succès, mais un événement de cette envergure, c'est une grande première.» Un événement qui a nécessité pour son organisation le travail d'une vingtaine de bénévoles. Manu Bravo, président de Fitandfun, l'association qui organise ces championnats, explique l'objectif d'une telle mobilisation: « L'idée est de rassembler des publics différents,

amateurs et professionnels. La partie technique des compétitions nationales est souvent peu connue, même par les personnes qui font du fitness régulièrement». D'ailleurs, le président avoue que l'organisation a été difficile, car les partenaires se sont montrés réticents au départ. Mais avec l'organisation des championnats de France à Tourcoing, Fit and Fun espère bien inverser la tendance et attirer les Tourquennois dans l'univers du fitness. Car aujourd'hui, c'est un secteur en pleine croissance: il est de plus en plus pratiqué et les clubs se multiplient d'année en année. Deux types de fitness possible: la convention Freestyle ou la convention Les Mills. Durant tout le week-end, les visiteurs pourront s'essayer gratuitement à chacune des conventions, après une simple inscription via le site de Fit and Fun. Sachez que pour les séances de samedi, le planning est déjà complet. Body Attack, Body Jam, Body Combat, Body Step (vendredi uniquement), aérodance, salsa, freestyle, hip hop,

hi-low, step... Il y en aura pour tous les goûts ! Et si vous êtes un peu perdus parmi toutes ces disciplines, Manu Bravo n'a qu'un conseil: «Le meilleur moyen de comprendre, c'est de venir». Les différentes équipes se produiront au complexe Léo-Lagrange durant les trois jours, en fonction des disciplines et des catégories: hommes, femmes, couples, juniors, etc. Toutes les finales se dérouleront le dimanche 24mai. L'équipe de Tourcoing concourt dans la catégorie Step et son objectif est clair: remporter le titre et se qualifier pour les championnats du monde.

Complexe sportif Léo-Lagrange, du vendredi 22 au dimanche 24mai. Entrée 5 euros; 8 euros le dimanche pour les finales. www.fitandfun.fr