



Au sein du Karaté-Club de Saint-Nicolas-de-Port, les activités body step et body gym ont démarré en trombe cette saison puisqu'une trentaine de sportives se réunissent chaque mardi de 21 h à 22 h pour l'activité body step et une autre trentaine d'adhérentes motivées le mercredi de 20 h 30 à 21 h 30 pour l'activité body gym à la salle des sports de la rue de la Charrue.

En outre, une séance combinée a lieu chaque samedi de 10 h 15 à 11 h 15 au même endroit.

Le point commun de ses activités est la réalisation d'enchaînements dynamiques en musique.

« Le body step fait notamment appel aux qualités d'endurance et de coordination avec des déplacements centrés sur un marche-pied. Sans prédispositions particulières, cette activité amène rapidement à réaliser de véritables enchaînements.

Le body gym a vocation de faire travailler l'ensemble du corps par des exercices simples mais énergiques. L'objectif étant de retrouver un corps fortifié et un esprit apaisé.

En outre, on y travaille les cuisses, fessiers et autres abdominaux à l'aide de poids. Ce sont des activités sympathiques et revitalisantes pour ces jeunes femmes affamées de sport », expliquent les animateurs Jean-Paul et Sébastien Uhring qui proposent une séance d'essai gratuite. Pour tout renseignement s'adresser aux animateurs en début des cours.