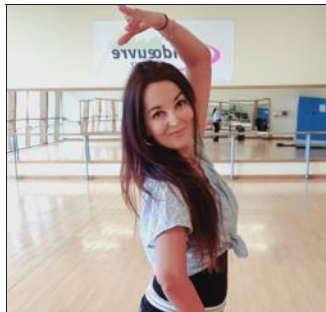


L'association Cinquième Art lance « Sport sourire » pour pratiquer en plein air

L'anxiété, la colère, la frustration ou encore l'impuissance sont des émotions que beaucoup ont pu ressentir durant la période de confinement. L'association Cinquième Art a proposé d'emblée des séances de Gym Bien être en visio, avec des exercices adaptés afin d'apaiser son stress et ses angoisses, pour que chacun puisse se sentir mieux.

Une cellule gratuite sur WhatsApp a été ouverte afin d'écouter, d'échanger, de soutenir, de tisser des liens, de favoriser les échanges humains tout simplement. Ce groupe compte aujourd'hui 90 membres (étudiants, seniors, etc.) qui dialoguent par textos, audio et visio.

« Fort de cette expérience, nous



Danse mais aussi marche, yoga, renforcement musculaire font partie des disciplines de « Sport sourire ». Photo d'archives ER

lançons l'opération le "Sport Sourire" », explique Hayette El Mansouri, présidente. « L'idée est de se re-

trouver en plein air, par petits groupes, pour pratiquer la marche, le yoga, le renforcement musculaire, la respiration compressive, la gym détox, sans oublier la danse. La ville de Vandoeuvre offre de beaux espaces praticables, entre le parc Richard Pouille et la ferme du Charmois, alors profitons - en ! ». Après tant de semaines de sédentarité, Hayette souhaite que les enfants et les ados reprennent possession de leur corps de leur santé. Il est temps de chausser ses baskets et de se retrouver en musique et en rythme !

➤ Pour plus d'informations, retrouvez Cinquième Art sur sa page Facebook « Hayadance Body'Bel Cinquième Art »