

VANDŒUVRE-LÈS-NANCY

Reprise des activités à l'association Cinquième Art

L'association Cinquième Art, dirigée par Hayette El Mansouri, a repris ses activités et les présente lors des portes ouvertes qui ont lieu jusqu'au 29 septembre.

Nouveautés du côté des enfants à partir de 4 ans, des cours de fit danse et yoga kids. Après la partie rythmée et active, la séance se termine par une session de yoga, relaxation.

D'ailleurs, l'association lance les séances de relaxation et sophrologie pour adultes, seniors et femmes enceintes. L'objectif est de permettre d'avoir un temps pour soi, un cycle d'introspection profonde pour se couper du monde. On apprend aussi, pendant ces ateliers, à se relaxer au bureau pendant les pauses, même en position assise. « En 15 minutes, on peut se ressourcer », dit Hayette

Les ateliers de 30 à 40 minutes sont proposés aux adhérents, mais aussi aux enseignantes, nounous et différentes structures qui pourraient être



Du sport, de la convivialité et de la relaxation.

intéressées.

Gym ludique

Développement aussi de la gym ludique, le mercredi à 17 h. « Une façon fun de faire du sport en musique, en dansant et, après, on travaille le renforcement musculaire, par petits groupes », explique Hayette. « On ne travaille pas seule et la séance est avant tout festive. On peut venir seule ou entre copines, on ne veut pas que le sport soit uniquement

une manière de perdre du poids ou autre, mais aussi de se retrouver à travers une activité ludique. »

Bien entendu, les activités Hayadance bodybel et la méthode Elmans sont reconduites. Prochainement, Cinquième Art proposera un stage pour Octobre rose.

Renseignements et inscriptions : <http://associationcinquiemart.wifeo.com> ou 0 603 353 894