

BOXE FORME

L'association Sport et détente d'Avrainville propose tous les vendredis de 20 h à 22 h, à la salle de motricité de l'école de Savigny, des cours de boxe forme. Une cotisation annuelle de 2 € à l'association et de 35 € pour la licence est demandée. Le prix des cours est quant à lui fixé à 20 € par trimestre.

Renseignements et inscription : Wilfried.ferry@yahoo.fr ou 06 08 31 32 39.

COUTURE

Pour celles et ceux qui souhaitent apprendre la couture, l'association Sport et détente d'Avrainville a décidé de mettre en place tous les mardis, de 20 h à 21 h 30, des séances d'initiation et de perfectionnement, animées par une styliste professionnelle.

La première aura lieu mardi 3 novembre, au sein du syndicat scolaire Terre de légende de Savigny (se munir de sa machine à coudre). Le tarif est de 7 € la séance. Pour tout renseignement complémentaire, s'adresser à Marie Boit, tél. 03 29 38 69 37 ; courriel :

associationsportetdetente@gmail.com

SAVIGNY

Se dépenser dans la bonne humeur



Sport, plaisir et bonne humeur sont les maîtres mots du cours d'Hafid.

L'association Sport et Détente d'Avrainville propose, tous les lundis de 20 h à 21 h, à la salle de motricité de l'école de Savigny, des cours de cardio, fitness et Fac (fesses, abdos, cuisses). Animés bénévolement par Hafid Ben Kacem, titulaire du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport activités physiques pour tous, ces cours rencontrent un franc succès. Ils rassemblent une

vingtaine d'inscrites, toutes désireuses de travailler leur tonus musculaire, leur endurance et leur souplesse.

Les cours d'Hafid présentent l'avantage d'être variés. A partir d'un socle commun, ce dernier va proposer des exercices de musculation, de Lia (Low impact aerobic) ou des chorégraphies s'inspirant de la Zumba. En pédagogue averti, Hafid s'adapte à son public : il propose des mouvements per-

mettant de favoriser la rééducation motrice, donne des conseils personnalisés, met en place des exercices en duo... Les retours des participantes sont très bons.

Malgré ce fort engouement pour ces cours, il reste encore quelques places. Le tarif est de 40 € par trimestre.

■ **Renseignements et inscriptions auprès de Marie Boit, tél. 03 29 38 69 37, courriel : associationsportetdetente@gmail.com**