

Communiqué de presse

Des animations et des activités pour tous dans les espaces verts publics Reprise des activités Anim&Vous

Pour la quatrième année, "Anim&Vous" reprend dès le dimanche 6 mars ses activités sportives. Ces rendez-vous réguliers et gratuits, ouverts à tous, sont animés par des professionnels et se déroulent dans quatre parcs de la ville. Ils permettent aux usagers des parcs talençais de pratiquer une activité en s'appropriant les espaces naturels environnant leur vie quotidienne.

Les ateliers sport pour tous, débutants et confirmés, se dérouleront tous les dimanches matin de 10h30 à 11h30 sur quatre sites en simultanément.

Pour cette reprise printanière, une nouvelle pratique sportive est proposée aux Talençais, le cross training. Les autres activités sportives emblématiques que sont la zumba, l'énergym, le tai-chi et le qi-gong reprennent sur les différents sites dévolus : le parc Peixotto, le square Fehlmann et le château des Arts.

La nouvelle activité Cross training prendra son départ sur la station sport santé de Thouars et se poursuivra sur le terrain 3 du stade Pierre-Paul Bernard.

Les activités sportives Anim&vous

- **Le cross training** animé par Stéphane Claverie propose une méthode de travail qui allie la force, l'agilité, la puissance, l'équilibre, la coordination, l'haltérophilie et la précision.
- **La zumba**, animée par Terence Nguéma (Association Jam Attitude), allie danse et mouvements cardio sur une musique rythmée avec des chorégraphies inspirées de danses latines.
- **L'énergym**, animé par Christiane Guérin (Association Forme et Bien-être), démarre par un échauffement musculaire et articulaire puis enchaîne avec une partie cardio, un renforcement musculaire et des mouvements de Pilates et se termine par un retour au calme, étirements et stretching.
- **Le tai-chi**, animé par Delphine Dubois et Claude Bergeat (Association Le Dragon de Jade), est un art martial chinois qui développe une force souple et dynamique.
- **Le qi-gong**, animé par Delphine Dubois et Claude Bergeat (Association Le Dragon de Jade), est une gymnastique douce chinoise qui associe des mouvements lents, des exercices respiratoires et de concentration.

Le service communication de la Ville a édité un programme disponible dans tous les lieux sportifs, culturels et de loisirs de Talence ou téléchargeable sur le site de la Ville.

Info : www.talence.fr/animvous