

## Gym Damazan, un club qui tourne



*Les « hoopers » damazanis.*

Le club de gym de [Damazan](#) a organisé deux séances d'initiation au hula-hoop animées par Agathe Le Guenel de l'association «La Caravane des espaces libres».

Le cerceau des années 50 revient aujourd'hui à la mode sous le nom de «hooping». Les exercices avec ce cerceau constituent un entraînement physique complet, il peut être utilisé autour de la taille pour mobiliser les muscles abdominaux mais également être balancé autour des bras, des jambes et même du cou. Il permet de se tonifier, de s'étirer et de bouger dans la bonne humeur. L'effort constant fourni pour entretenir le mouvement permet de brûler bon nombre de calories.

Les 65 personnes qui ont participé avec enthousiasme à cette animation ont apprécié le dynamisme, la compétence, l'adaptation et les explications très claires de l'animatrice. Le côté ludique de cette activité leur a permis, dans la joie, de manier aisément ce nouvel instrument que le club a décidé d'ajouter à son éventail de matériel déjà bien diversifié. Nos «hoopers», c'est ainsi que l'on nomme les utilisateurs de hooping, ont clôturé les séances autour d'une collation afin d'échanger leurs impressions unanimement très positives.

Renseignements auprès de l'animatrice de la Gymnastique du confluent Bernadette Dal Bello au 05 53 79 46 82 ou d'Agathe le Guevel au 07 81 54 30 54, courriel : [agatheleguevel@gmail.com](mailto:agatheleguevel@gmail.com).

Les cours Gymnastique du confluent sont dispensés à la salle polyvalente de Damazan, à 19h30, le lundi ainsi qu'un mercredi sur deux, et à 14h30 le mardi et le jeudi.