La ville du Mans propose cet été 2021 des séances d'entretien physique dans les parcs. Ingrid Hedouin, éducatrice sportive, transmet son énergie et son enthousiasme à un public de tous horizons venu pour se maintenir en forme et se détendre.

« **Je viens profiter du soleil, je retrouve les copines et Ingrid qui est top comme prof de sport** ». Ce mardi 20 juillet, à l'île aux Planches (Le Mans), Christelle ne boude pas son plaisir au moment de participer à la séance d'entretien physique. Ingrid Hedouin, éducatrice sportive au service Enfance, Jeunesse et Sports de la ville, anime l'activité qui réunit une trentaine de personnes sur ce parc. Sous la houlette de la coach, le groupe de participant(e)s enchaîne les mouvements de la tête aux pieds sur des musiques rythmées.

> **« Je participe à ces séances pour me détendre tout en m'entretenant physiquement. Et je retrouve d'autres personnes, cela permet de ne pas faire du sport seule dans son coin » – Pascale**

« Aujourd'hui nous travaillons sur le renforcement musculaire, les bras, la taille, les cuisses, les fessiers, les abdos », détaille Ingrid dont l'énergie est communicative. **« Cet été, j'interviens sur différents parcs du Mans pour proposer des sessions généralistes ou un programme spécifique pour varier les séances. Certain(e)s viennent pour échanger et se faire plaisir. »**

Accompagnée de sa petite-cousine, Léandra assistait déjà aux cours en 2020. **« J'apprécie ce rendez-vous matinal. Il y a un bon état d'esprit dans le groupe et nous nous faisons plaisir sur un beau site »**, confie la Mancelle avant d'enchaîner les exercices avec enthousiasme.

Programme estival des séances de fitness (été 2021)

Lundi, 9h30-10h30 : île aux sports.
Mardi, 9h30-10h30 : île aux planches.
Mercredi, 9h30-10h30 : île aux sports.
Jeudi, 9h30-10h30 : Parc Monod.
Vendredi, 9h30-10h30 : Parc de Tessé.

Le service Enfance, Jeunesse et Sports du Mans propose également des sorties en canoë, du VTT à l'île aux sports. Infos au 02 43 47 39 78.

Partager :

- Cliquez pour partager sur Twitter(ouvre dans une nouvelle fenêtre)
- Cliquez pour partager sur Facebook(ouvre dans une nouvelle fenêtre)
- Cliquez pour partager sur Google+(ouvre dans une nouvelle fenêtre)