



COMMUNIQUE DE PRESSE – Novembre 2020



Le centre aquatique DUNEO propose des cours de fitness en ligne gratuitement

En cette période de confinement qui oblige le centre de la communauté de communes Valès dunes à fermer l'accès de son espace Fitness et de la piscine, des séances retransmises en direct sur Facebook sont proposées pour la santé et le moral de tous. Une bonne alternative pour se maintenir en forme !

Priorité au bien-être

Au-delà de la partie aquatique bien connue de l'XX, l'établissement propose habituellement un espace Fitness composé d'une zone de cardio-training et musculation et d'une salle de cours collectifs.

Depuis le 4 novembre, **il est désormais possible de retrouver les séances de fitness habituelles sur Facebook**, dispensées virtuellement par des masters trainers du groupe.

Des coachs qui motivent

Au nombre de cinq avec chacun sa spécialité, **tous les styles d'entraînements sont représentés**, des activités douces (stretching, Body Balance...) aux plus toniques (RPM, Sh'Bam, Body Attack...).

Chaque séance commence par des explications sur son déroulement et des conseils viennent rassurer et motiver ceux qui en ont le plus besoin. Et c'est parti pour 30 à 45 minutes de défolement !

Restons actifs

Pratiquer une activité physique permet de se sentir bien dans son corps et dans sa tête. Outre les mesures d'hygiène et de distanciation sociale, cela permet de **renforcer notre système immunitaire**, qui est l'une de nos meilleures défenses contre l'infection à la Covid-19.

Comment s'inscrire !

Rappelons que cette initiative n'est que temporaire et que dès la réouverture de l'espace Fitness, les cours collectifs reprendront en présentiel.

En attendant, **les entraînements sont accessibles gratuitement tous les jours** au rythme d'un à deux cours par jour en live, visibles également en replay sur :

www.facebook.com/moncentreaquatique

Pour toute demande d'informations

Alexandre POIRIER

6 Allée Valès dunes

0971001414

Site internet

www.moncentreaquatique.com