

GRIGNON/MONTHION/ESSERTS-BLAY

À vos marques, prêts, ramez pour le Téléthon, demain

Le comité d'organisation du Téléthon Grignon/Monthion/Esserts-Blay proposera, samedi, à la salle polyvalente de Grignon, en partenariat avec "Fitness house", un défi rameur (5 €) de 10 à 18 heures. Deux postes de rameur seront installés et animés par Céline, Heinrich, Laetitia, Maureen, Nicolas, Lucas et Alexandra. Le défi : réaliser le meilleur temps sur une distance de 2000 mètres.

Céline Gay, coach sportif, promet bonne ambiance et amusement. Et invite tous les généreux, sportifs ou non, à venir faire ce petit effort au bénéfice du Téléthon.

Fitness et zumba pour tous

Durant l'après-midi, à partir de 14 heures, l'équipe animera des activités de fitness (zumba, renforcement musculaire, challenges sportifs divers ; 5 €) ouvertes à tous. La zumba sur des rythmes latino est adaptée à tout âge et toute condition physique. L'activité fitness vise à tonifier différentes zones du corps : pectoraux, abdos, gainages... Et ce sera pour la bonne cause, samedi !

À 16 h 30, à l'arrivée des coureurs, mais à destination aussi des marcheurs et de tout un chacun, seront organisées

des séances d'étirements/stretching (5 €).

Pour terminer, dès 21 heures, les festivités se poursuivront avec la dégustation de la soupe de bûcheron (8 €). L'équipe de Fitness house animera la soirée avec des danses diverses et des improvisations. « Nous allons mettre de l'ambiance et essayer de chasser la morosité, d'amuser les enfants, en collaboration avec Roger Animation » sourit Céline.

Michel LEBRAUT

Blog du Téléthon :
<http://grignon-monthion-essert-blav.blogs.afm-telethon.fr/>



Céline Gay et Heinrich Pongan, coaches sportifs, proposeront des défis en rameur, samedi, à Grignon.