

« On se découvre du **punch** »



L'aérobixe essore son monde deux fois par semaine à la salle de boxe Mehdi Labdouni.

AÉROBOXE. L'aérobixe revient en force à l'USF. Anne-Charlotte Jan-Müger, coache diplômée, qui a fait ses gammes à la section en boxe loisir, du TNT plein l'cardio, circonscrit la discipline : « l'aérobixe mixte cardio training et renforcement musculaire. C'est un fitness qui intègre des mouvements de boxe anglaise. Le but est de brûler un max de calories et c'est idéal pour évacuer le stress. C'est très prisé par nous, les femmes. Mais nous acceptons aussi les hommes ! Tout se passe en musique, en rythme. » Modulé effréné. Play. Les bpm sont lâchés. La température monte. Le mouvement est perpétuel. Rachid Labdouni, entraîneur à la section : « l'aérobixe nous permet d'étoffer notre offre à destination du public féminin. On teste une formule

en ce cours de rentrée (Ndr: le 10 septembre) avec des ateliers de frappe aux sacs et aux pattes d'ours. Ça apporte un plus. Dans l'aérobixe, on ne s'attarde pas sur la technique. Nous espérons que ça plaira à nos adhérentes. L'idée est de pérenniser la formule le mardi, le samedi matin restant 100% aérobixe. » Au terme de l'entraînement, les joues sont rouges, les visages ruiselants et les sourires éclatants. « C'est intense, soufflent Christelle 45 ans et Malika 39 ans. Anne-Charlotte est super et frapper sur des supports est jubilatoire. Ça défoule à fond. On se découvre du punch ! » / □

Salle de boxe Mehdi Labdouni - mardi, 19h à 20h et samedi, 9h30 à 10h30 - tarif : 200€ - contact : 06 50 71 13 01.