

**DÉCOUVERTE** | Le premier entraînement a eu lieu jeudi 26 février au gymnase des Combes

## Le street workout, la nouveauté "tendance" de l'Alerte-Gentianes

Jeudi 26 février au gymnase des Combes sur les Hauts de Chambéry se déroulait le premier entraînement de street workout, nouvelle discipline "tendance" au programme de l'Alerte-Gentianes, qui gagne en popularité ces dernières années.

Le street workout, c'est une façon naturelle de se muscler en sollicitant le poids du corps, les entraînements sont un concentré de mouvements provenant de la musculation et de la gymnastique qui permettent de développer force, gainage, équilibre, agilité, créativité, endurance et souplesse. Cette discipline a la

particularité de s'exercer n'importe où et n'importe quand, avec des mouvements isométriques et explosifs issus de la gymnastique, sur barre fixe et parallèle. Elle vient des pays d'Europe de l'Est et des États-Unis.

### Deux créneaux mis en place

L'Alerte Gentianes et le groupe "ADF Street Workout 83 Chambéry" sont partenaires sur cette nouvelle activité. Deux créneaux sont mis en place : le jeudi de 19 heures à 20 h 30 au gymnase des Combes à Chambéry-le-Haut et le samedi de 13 h 30 à 15 heures au gymnase de

l'Alerte-Gentianes, 99, rue Pasteur à Chambéry.

Pour les débutants qui souhaitent s'initier, la pratique est encadrée par Natacha Hulot, diplômée et Kevin Perrier, pratiquant assidu. Pour les confirmés, possibilité de s'entraîner librement et de faire partager ses compétences. Les tarifs jusqu'au 30 juin sont de 60 € pour une séance par semaine et de 75 € pour deux séances.

Renseignements : Steven Stadler (0643465430) – Béatrice (0695 153235). Toutes les infos sont sur le site : [www.alerte-gentianes.com](http://www.alerte-gentianes.com)



Natacha Hulot (en haut) et quelques adeptes sur la barre parallèle.

### ALERTE - GENTIANES

99 rue Pasteur 73000 CHAMBERY 04 79 85 76 96 – 06 95 15 32 35  
[contact@alerte-gentianes.com](mailto:contact@alerte-gentianes.com) [www.alerte-gentianes.com](http://www.alerte-gentianes.com)