

ANIMATION | Dix-huit jeunes étaient présents pour ce cycle de l'Alerte-Gentiane

Succès du trampoline auprès des jeunes

Dix-huit jeunes ont participé, mardi, au cycle trampoline, proposé tous les matins de la semaine par les Sports vacances de l'Alerte-Gentianes. Encadrés par Jimmy et Charles-Elie, entraîneurs, les enfants travaillent en amont au sol sur plusieurs axes. Puis, ils se dirigent aux agrès (anneaux et barres) avant d'effectuer sur le trampoline des saltos avant et arrière principalement. Le trampoline permet de se détendre tout en aidant le corps à rester tonique (muscles, articulations, travail cardiaque).

18 jeunes ont participé au cycle trampoline des Sports vacances de l'Alerte-Gentianes.



ALERTE - GENTIANES

99 rue Pasteur 73000 CHAMBERY 04 79 85 76 96 – 06 95 15 32 35
contact@alerte-gentianes.com www.alerte-gentianes.com