

## Du rythme, de la bonne humeur et de l'efficacité pour les cours d'aquagym vicois !



Du rythme, de la bonne humeur et de l'efficacité pour les cours d'aquagym vicois !

Depuis le début du mois de juillet, **tous les lundis, mercredis et vendredis à partir de 20h**, la piscine municipale vicoise et ses alentours s'animent au son d'une musique rythmée et des encouragements sonores du coach!

**Ce sont les cours d'aquagym assurés par Frédéric Sabadie**, maître-nageur et Agent de Surveillance de la Voie Publique, récemment recruté sur la commune.



Le temps idéal et le bouche à oreille ont vite fonctionné et les cours atteignent souvent le nombre limite de 25 participants !

Frédéric Sabadie propose des cours adaptés au public nombreux : les participants sont répartis en groupes de 4 ou 5 personnes et tournent sur quatre ou cinq ateliers.

Avant le cours, le coach prépare le matériel.

En effet, 4 ateliers sur 5 comportent des accessoires : aquabike, steps, frites et smileys.



Sur chaque atelier, 3 exercices différents sont proposés.

Deux circuits complets sont effectués pour terminer par quelques minutes d'étirements.

L'été est chaud, très chaud...mais il fait chaud aussi dans l'eau !



Mais personne ne se plaint, au contraire, on y retourne avec plaisir et enthousiasme : la musique est entraînante, le coach ne ménage pas ses encouragements, l'ambiance est à la bonne humeur - malgré la fatigue, il arrive aux participants de chanter sur un morceau de musique connu !- et les exercices sont efficaces !

A noter que ces cours sont gratuits, il suffit de s'acquitter de l'entrée à la piscine.

Bravo à Frédéric Sabadie pour ses cours ! On ne peut que regretter que l'été s'achève et que la piscine ne reste pas ouverte plus longtemps !

**Retour en vidéos sur ces sympathiques séances :**

**Crédit photos et vidéos : François MACE**