

Mai : dernière ligne droite avant l'été



La fin de saison de Pass'sports se profile à l'horizon mais bonne nouvelle « l'été sportif » prendra le relais !!!

En attendant, maintenez une activité deux fois par semaine histoire de ne pas trop perdre le rythme et la pêche.

Footing, natation, marche mais aussi étirements vous feront le plus grand bien ; très bon moyen d'ailleurs pour vider son esprit et positiver.

A peine les vacances de Printemps achevées que l'été pointe le bout de son nez. Quelques journées ensoleillées, le mercure qui augmente annonce un mois de mai où l'on pourra faire ce qu'il nous plaira (comme le dit l'adage).

Cette période est souvent l'occasion de vouloir affiner sa silhouette mais prenez garde aux promesses des régimes miracles ! Donc si vous souhaitez perdre un peu de poids, pas plus de 2kg par mois sinon gare à l'effet « yoyo » ! Soyez plutôt attentif à ce que vous mangez mais ne vous privez pas, la vie est trop courte.

Et quoi de mieux que de profiter du dernier cycle de Pass'sports pour éliminer les derniers kilos résistants et avoir la forme pour l'été sportif.

Vos derniers rendez-vous Pass'sport :

- Samedi 1^{er} Juin 2019 de 10h30 à 12h30, n'oubliez pas de nous retrouver au parc des Cormailles: le programme des activités vous sera transmis ultérieurement mais je peux dès à présent vous dire que la matinée se terminera autour d'un buffet de saison délicieux et savoureux.
- Le samedi 15 et dimanche 16 juin 2019 pour Ivry en fête de 10h à 17h parc Coutant.