

Formation Fit Palme le 24 janvier 2015

à Valence

Le 24 janvier, la CRNAP RABA a accueilli une formation « FIT'PALMES » avec l'appui de sa Commission Nationale et du soutien du Club des Marsouins de Valence.

Pas moins de 9 stagiaires venant de 5 clubs ont participé à ce stage pour devenir animateurs « FIT'PALMES » et développer ainsi cette activité au sein de leur club. Cette discipline dispensée dans le cadre de la Nage avec Palmes s'adresse à tout public, chacun selon son niveau, que ce soit pour du renforcement musculaire ou du simple maintien de la forme.

C'est Hélène Bernero, formatrice nationale qui a mené la danse et sur un rythme soutenu aura fait découvrir toutes sortes de mouvements aquatiques pas toujours faciles à réaliser. Entre fous rires et essoufflements, les stagiaires auront finalement ressenti une nouvelle façon d'utiliser leurs palmes.

Anne-Edith CURE

