

ANIMATION Hier, le Jardin de ville et le mail transformés en salle de gym

Développer son atout cœur



Le slogan des Parcours dit : "0 cigarette, 5 fruits et légumes et 30 minutes d'activité physique". La Ferme des collines proposait donc des fruits à boire, au fond du Jardin de ville. Devant la mairie, le SAMU organisait une sensibilisation aux gestes qui sauvent. Le DL / C.A.



Sur le mail, les filles de l'équipe "une" de l'Étoile de Voiron entraînaient les débutants au shoot. Non loin de là, le public pouvait tester aérobie, urban training et fitness. Le DL / C.A.

Hier, de nombreuses associations et clubs sportifs se sont associés à la Ville pour organiser le 1^{er} Parcours du cœur voironnais. Objectif de cet événement national : rappeler qu'une bonne hygiène de vie est indispensable pour être en bonne santé.

Le message a été porté du fond du Jardin de ville à celui de la piscine municipale où l'on pouvait tester l'aquagym ou l'aquajogging. Il fallait donner envie d'essayer. Un peu partout, on entendait les témoignages de néophytes ravis des découvertes de la journée. « Je pensais que l'aquagym, c'était un peu mou, mais en fait ça fait mal aux bras », s'étonnait une nageuse. Il suffisait d'es-sayer. □