

Le Mée-sur-Seine

Sport. Découvrez l'escrime-fitness

Le Mée Sports Escrime vient de créer un nouveau cours : l'escrime-fitness.

14/06/2016 à 12:04 par Administrateur



Les séances se déroulent tous les jeudis au gymnase Caulaincourt -

Le club d'escrime du Mée-sur-Seine continue d'innover. Après les cours d'escrime adaptés pour des femmes [en rémission d'un cancer du sein](#), l'association vient de lancer l'escrime-fitness. « **C'est une pratique spécifique de l'escrime qui allie les mouvements de renforts musculaires et d'escrime sur un fond de musique dynamique** », explique Pascal Tissier le maître d'armes.

Discipline complète

« **Elle s'adresse à des pratiquants de tout âge qui souhaitent entretenir leur corps et rester en bonne santé.** » Déjà 15 personnes ont commencé l'initiation. « **C'est une autre façon d'aborder l'escrime car certains ne seraient pas venus dans la spécificité du fitness** », poursuit-il.

La séance hebdomadaire dure une heure et est rythmée par des musiques entraînantes. Renforcement musculaire, cardio et étirements sont au programme. Plusieurs blocs musculaires sont sollicités : cuisses, abdos-fessiers-dos, haut du corps (bras, épaules,

pectoraux). « **Des mouvements d'escrime viennent compléter les exercices de fitness pour faire travailler le cardio** », souligne le maître d'armes. La séance se déroule tous les jeudis, de 18h30 à 19h30, au gymnase Henri-de-Coulaincourt, salle d'armes au Mée. A noter également, le club va accueillir, samedi 18 et dimanche 19 juin, les championnats de France vétérans (fleuret et sabre) aux gymnases Caulaincourt et Benjamin-Bernard. Des escrimeurs venus de toute la France tenteront d'y obtenir leur ticket pour les championnats du monde.

» *77350 Le Mée-sur-Seine*

Administrateur

Nous contacter

A lire aussi



Melun Inondations. La vie reprend son cours



Fontainebleau La collision en forêt fait deux blessées graves...



Melun Un Melunais en garde à vue pour vol et escroquerie



Intempéries - La Seine-et-Marne redescend en vigilance orange...

Ailleurs sur le web

Recommandé par  outbrain