



ASSOCIATION

Sportez-vous bien !

Depuis le confinement, Zakia, 40 ans, infirmière et coach sportive propose des séances de sport en visio !

Publié le 08 avril 2021



“ Quand on a appris que les salles de sport fermaient, cela a été comme une évidence, on ne pouvait pas arrêter du jour au lendemain nos entraînements alors que nous avons une bonne dynamique ! Maintenir un groupe motivé et déterminé n’est pas si simple, il ne fallait pas s’arrêter en si bon chemin !” nous explique la jeune femme. “ Je propose 2 séances en vidéo par semaine, l’une axée sur des exercices de cardio et l’autre sur le renforcement musculaire. Vous pouvez les reproduire à la maison ou en extérieur et ils ne nécessitent pas d’équipements spécifiques. L’objectif est de transpirer, dépasser nos limites et tout cela dans une ambiance que je souhaite chaleureuse !”.

Comme Zakia avec l’AIBF, d’autres associations sportives quevillaises proposent des vidéos de sport sur , retrouvez-les sur la page de l’office municipal des sports de Petit-Quevilly : @OMSPQ76140



VILLE DE PETIT-QUEVILLY

Hôtel de ville
Place Henri-Barbusse - BP 202
76141 Petit-Quevilly Cedex