

# Montlaur Trente mères Noël pour une zumba à bonnet rouge

Ici comme ailleurs, cette activité fait de nombreuses adeptes.

Inscrit depuis cette année sur l'agenda du club de gymnastique volontaire montlaurais, le cours hebdomadaire de zumba connaît un grand succès.

Comme un peu partout en France, cette activité, surfant sur l'effet mode, draine de nombreuses adeptes. Ce programme d'entraînement physique, qui combine des éléments d'aérobic et de danse, s'inspire de danses latines (salsa, merengué, cumbia) mais aussi de styles variés comme le swing ou la danse du ventre.

## Une trentaine d'adeptes

Si plus de douze millions de personnes pratiquent la zumba à travers le monde, à Montlaur, une trentaine d'inconditionnelles fréquente l'atelier qui a lieu chaque vendredi à 18 h 30. Pour le dernier cours de l'année, vendredi 20 décembre, les sportives danseuses sont toutes venues à la salle des fêtes affublées d'un bonnet de Père Noël. Un petit clin d'œil sympathique au calendrier de cette fin d'année.

Rappelons que le club met aussi en place des cours de gymnastique volontaire, cours qui réunissent quatre-vingts licenciés. Pour les adultes, ils ont lieu les mardis et vendredis soir; les deux groupes d'enfants se démènent le mardi entre 17 h et 19 h.

L'activité reprendra en début d'année 2014, histoire de gommer les effets indé-



■ La zumba du Père Noël : un petit clin d'œil pour la dernière séance de l'année.

sirables contractés autour des tables gourmandes en cette période de grand danger calorique. Sachant qu'elle permettrait de brûler 500 à mille calories par heures ! Que les candidats et candidates lèvent le doigt...

## ● Vin chaud à Briols

Le désormais traditionnel vin chaud de

bonne année aura lieu samedi 4 janvier, à 15 h 30, au hangar Cambon. L'association Les Iousses convie la population et les amis du village à partager ce breuvage de saison accompagné d'un bout de fouace, afin d'échanger les vœux et autres nouvelles.

Corrès. ML : 06 33 44 80 03