

Tai chi chuan, la voie du bien-être



L'ASSOCIATION de tai-chi chuan traditionnel style wu propose des cours dispensés par maître Billy Tse, spécialiste des arts martiaux chinois. Le tai-chi chuan est un art martial qui apporte souplesse, bien être et concentration et aide à se maintenir en bonne santé quel que soit l'âge. Les cours du lundi à la Maison des associations ont été supprimés en raison d'un manque de place, seuls les cours du vendredi à l'espace Marie Curie sont maintenus, de 18 h à 19 h 15 (niveau avancé), de 19 h 15 à 20 h 30 (débutants) |

Renseignements : 01 48 77 89 24.
Courriel : pierre.lemonnier1@sfr.fr

Après-midi yoga



OFFREZ-vous un moment de sérénité au cœur de l'hiver grâce à un stage de yoga animé par Maguy de l'association Yoga Harmonie le samedi 18 février de 14 h 30 à 18 h

à l'espace Marie Curie. Plusieurs étapes pratiques et théoriques seront abordées : la place du yoga dans sa philosophie et religion, la pratique du yoga avec préalablement la relaxation sophrologique, l'éveil énergétique, les pratiques respiratoires afin d'accueillir l'enchaînement postural dans un corps allégé. La participation au stage est de 25 €. Le nombre de places étant limité, il est préférable de réserver au plus vite |

Contact : 01 43 24 57 18 – www.yogaharmonie.fr

Bon début de saison pour Nogent Solidarité Triathlon



LE CLUB Nogent Solidarité Triathlon (NST) enregistre un premier bilan positif de la saison 2011-2012 puisqu'il a doublé son nombre d'adhérents : 80 cette année contre 40 l'an dernier. Le club qui ne comptait que 7 inscrits lors de sa création il y a cinq ans peut être fier de sa progression qui s'explique par l'engouement actuel pour le triathlon mais également par l'image de solidarité et de convivialité véhiculée par le NST.

Le club nogentais, toujours aussi actif, a participé aux différentes épreuves de l'automne avec des représentants aux triathlons de la Baule, Aix-en-Provence, Royan, Gérardmer ainsi que dans toutes les courses pédestres régionales et départementales (20 km de Paris, Paris-Versailles, marathon et semi-marathon de Vincennes, etc.). Avec quatre équipes présentes, le NST s'est également distingué au meeting de natation entre clubs de triathlon du Val-de-Marne. Les triathlètes ont décroché plusieurs récompenses avec des podiums à la clé dans différentes épreuves telles que la course de la rentrée au Perreux, les Foulées bryardes, les 10 km de Fontenay-sous-Bois et le meeting de natation interclubs.

Après leur entraînement hivernal, les triathlètes nogentais devraient faire bonne figure lors des premiers rendez-vous de l'année, dont les 10 km et semi-marathon de Nogent au mois de mars, en attendant les premières épreuves combinées du printemps |

Retrouvez l'actualité du club sur www.nogent-triathlon.fr

Des athlètes de l'UAI à Yverdon

LE WEEK-END des 19 et 20 novembre, quatre athlètes de l'UAI Nogent se sont rendus dans la ville jumelle d'Yverdon-les-Bains pour une rencontre sportive amicale. Le samedi matin, les sportifs nogentais ont été accueillis chaleureusement par Michel Roulet, co-président de l'US Yverdon Athlétisme pour une visite guidée du centre-ville. Puis, ils ont participé au cross populaire du nord Vaudois, dont le parcours roulant et plat se trouve en bordure du lac de Neufchâtel. Dans une ambiance de course amicale, les jeunes Nogentais ont su s'imposer face à leurs homologues suisses puisque Ophélie Vuillemin et Marine Sabot ont terminé respectivement 1^{ère} et 3^{ème} des cadettes. Chez les hommes, Maxime Sicot est arrivé 3^{ème} dans la catégorie cadets et Robert Vuillemin 18^{ème} des vétérans. Le lendemain matin, les Nogentais ont pu profiter des piscines et jacuzzis du centre thermal du grand hôtel d'Yverdon-les-Bains. Un moment de détente bien mérité avant de prendre le train du retour... |

