UNE NOUVELLE ACTIVITÉ AU CMN DIEPPE.

Le fitness aquatique pour tous

Déjà responsable de la section natation artistique du CMN Dieppe, Julie Dry vient de lancer le fitness aquatique et le succès est déjà ay rendez-vous.

Innover, toujours innover ! Après le Covid et les conséquences de la crise sanitaire, mais aussi avec la longue période de fermeture de la piscine des Bains, le CMN Dieppe a subi une baisse assez considérable de son nombre de licenciés. Cela pourrait aussi avec des répercussions sur les finances du club local si bien que le président Jérôme Hautot a fait appel à la mobilisation de tous et principalement de ses entraîneurs pour récupérer des licenciés.

Déjà responsable de la section natation artistique du CMND, section d'ailleurs à nouveau en plein essor, Julie Dry a eu une idée : « Lancer du fitness aquatique à Dieppe et proposer plusieurs cours afin d'attirer tous les publics. Des séances plus intensives pour les personnes en bonne condition physique, mais aussi des séances pour les débutants et vraiment tous les publics. Pour l'instant, il n'y a que des femmes, mais cette discipline est aussi ouverte aux hommes ».

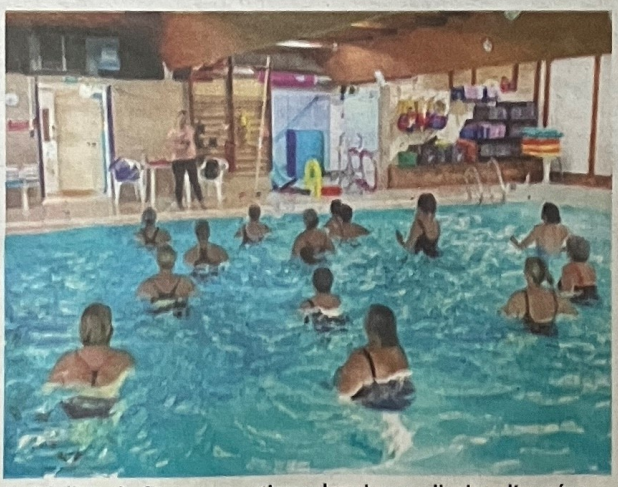
Le fitness aquatique accueille actuellement des personnes âgées de 35 à 65 ans environ. Des places sont disponibles autant pour les débutants que pour les plus aguerris physiquement.

Des exercices en musique

En fait le fitness aquatique permet de travailler sur toutes les parties du corps à partir de renforcement musculaire et de cardio. Des exercices variés en musique sont proposés et Julie Dry propose également, surtout pour le public aguerri, des circuits dans la piscine avec du travail sous la forme d'ateliers avec éventuellement du matériel spécifique.

Dès les premières séances, la bonne réputation de Julie Dry comme spécialiste de cette discipline a eu un effet immédiat. Il y a donc actuellement 52 membres, dont l'âge varie de 35 à 65 ans environ, à cette nouvelle section, mais qui peut en accueillir bien plus. Des essais sont donc possibles avant de prendre une licence.

Il est bon de préciser que Julie Dry a suivi une formation spécifique de fitness aquatique et elle a déjà donné des cours à différents endroits. « D'abord à Paris où j'avais le statut d'autoentrepreneur et ça a tout de suite bien marché. Lorsque je suis revenue à Dieppe, j'ai rejoint l'équipe d'In'Form dès son ouverture et donc plusieurs années jusqu'à sa fermeture. J'ai même encore du matériel de cette époque. J'ai ensuite donné des cours pour Vert Marine car j'ai passé un diplôme qui m'a permis de former des maîtres nageurs partout en France. J'ai également travaillé pour Bruno Nicoletti, un ancien maître-nageur devenu une référence et un spécialiste du matériel de fitness aquatique, de l'aquabiking et des circuits aquatraining partout en France ».



Spécialiste du fitness aquatique depuis une dizaine d'années, Julie Dry adapte ses séances en fonction du public présent.

Des places disponibles

Alors Julie Dry fait profiter de son expérience du fitness aquatique aux licenciés du CMN Dieppe. Il y a encore des places disponibles dans les différents créneaux de la semaine et elle est même prête à étudier la possibilité d'ajouter une quatrième séance si le besoin s'en faisait sentir. De plus, le fonctionnement de cette section ne provoque pas vraiment de contrainte. En effet, une fois la cotisation au club payée, chaque membre achète une carte de dix séances et la gère à son rythme. Elle est également utilisable lors des séances de natation avec palmes. Les cours ont lieu actuellement le mercredi matin à 8 h, mais les horaires devraient évoluer avec la réouverture de la piscine des Bains mi-avril.

Julie Dry tient enfin à rappeler que le CMN Dieppe propose toujours des cours spécifiques pour les seniors avec la section André-Dambry chaque vendredi de 16 h à 16 h 45 à la piscine Delaune.

Ph. B.

PRATIQUE

Cours de fitness aquatique pour les personnes en bonne condition physique le mercredi de 18 h 30 à 19 h 15 et de 19 h 15 à 20 h à la piscine Delaune
Cours tous publics le jeudi de 18 h 30 à 19 h 15
Tarif : 15 € de cotisation au club et carte de dix séances à 70 €
Réservations obligatoires au 06 18 83 70 90