

ANNECY | Une quarantaine de membres suivent des entraînements personnalisés

Une belle année s'achève pour le club

Anecy Natation Nutrition Sport Santé Éducation



Des entraînements personnalisés pour le bien-être de tous. Photo Le DURS

Fondé en 2015, l'Anecy Natation Nutrition Sport Santé Éducation (ANNSSSE) poursuit son développement grâce au "Nagez forme et santé". Sous la houlette de Francine de Pachère, sa présidente, le club propose sept séances par semaine dans les différentes piscines de l'agglomération et organise également une dizaine de conférences par an, principalement sur les thèmes de l'alimentation et de la performance sportive.

Actuellement, une quarantaine de membres profitent de ces séances pour se sentir mieux. En effet, cette structure qui travaille en lien avec les professionnels de santé, s'est donnée pour mission d'aider les personnes atteintes de pa-

thologie à retrouver ou améliorer leurs capacités physiques comme l'endurance, la force, la souplesse, mais également de mieux informer sur la nutrition quotidienne au service de la santé.

Le résultat est bien souvent au-delà des espérances grâce à des entraînements personnalisés qui s'adaptent aux besoins de chacun. Certains membres du club ont même souhaité se lancer des défis en participant notamment à la célèbre traversée du lac d'Anecy le 15 août dernier.

R.S.

À l'aube de cette nouvelle année, le club invite toutes les personnes intéressées à se renseigner : arnsse.bleue@gmail.com