

# USC Gym : le bien-être pour tous

La section Gymnastique de l'Union Sportive de Carrières-sur-Seine (USC) propose encore des places pour ses différents cours.



Depuis 1971, l'USC Gym accompagne ses adhérents dans leur bien-être, avec aujourd'hui **270 membres** et **5 professeures** diplômées.

« *Nos enseignantes adaptent leurs séances aux capacités de chacun pour que tout le monde progresse* », précise Sophie Girault, assistante administrative de l'USC.

**Parmi les cours actuellement proposés, plusieurs restent ouverts aux inscriptions.**

- Leslie, au gymnase des Alouettes, anime des cours très prisés : le jeudi, **Pilates** à 20h pour améliorer posture et souplesse, suivi de **renforcement musculaire** à 21h pour tonifier le corps.
- Le samedi, elle vous invite à une **zumba** dynamique et ludique, de 12h à 13h à L'Ardente.
- Dans la salle polyvalente des Plants de Catelaine, Stéphanie propose des **séances d'abdos-fessiers**, le jeudi à 19h et 20h, idéales pour sculpter le bas du corps tout en renforçant l'ensemble des muscles.

**Nouveaux adhérents ?**

**Inscrivez-vous au prorata des mois restants jusqu'en juin** : une solution souple pour rejoindre une activité motivante dans une ambiance conviviale et préparer sa silhouette avant l'été !