

Sport avec 5^e Art et dans la bonne humeur

Hayette El Mansouri, fondatrice et présidente de l'association 5e Art, organise pendant les vacances et dès le mois de juin, au parc des sports, des stages pour faire du sport dans la bonne humeur, quel que soit le niveau.

Hayette El Mansouri a plus d'une corde à son arc. Le sport, c'est sa passion, mais pas seulement. Autodidacte, elle vient de suivre une formation d'Etat pour étoffer ses connaissances. Elle a obtenu 5 étapes de compétence avec la mention B. « J'aide à prendre conscience de donner une heure à son corps, que l'on soit sédentaire, active ou débutan-



Hayette El Mansouri, le sport dans la bonne humeur.

te, pour libérer toutes les tensions de la fatigue familiale ou professionnelle. J'ai soif d'apprendre, je suis gourmande d'atteindre un objectif. Je suis autodidacte, créatrice de la méthode Elmans perte de poids qui permet de retrouver sa forme et son énergie. Je veux partager mes connaissances sur la nutrition, la diététique par le sport. »

Elle travaille en lien avec les lycées Cyfflé, Marie-Marvingt, et Georges-de-La-Tour. « J'interviens en accompagnement pour donner aux autres des repères pour bâtir leur corps. L'aboutissement du 5^e Art, c'est la pleine santé. Le corps a des besoins spécifiques, le sport lui donne les moyens de lâcher prise, une prise de conscience par la sophrologie, mais aussi en plus d'inclure l'alimentation, l'hygiène alimentaire. »

Hayette El Mansouri dispensera des cours d'une heure tous les jours de l'été de 11 h à 12 h. Le calendrier est sur le site de l'association.

Pour que mes cours soient accessibles à tous, elle prend les tickets jeunes et les Pass seniors, l'heure de cours est à 5 € payable si on le souhaite à chaque séance.

Renseignements,
tél. 06 03 35 38 94