

SCULPTEZ VOTRE CORPS POUR L'ÉTÉ ! RETROUVEZ RAPIDEMENT TONICITÉ ET SOUPLESSE !

“ Il n'est pas trop tard pour préparer votre corps pour cet été. Venez vite découvrir la danse classique adaptée aux adultes.

Rien de plus efficace que la danse classique pour alléger et tonifier votre corps, grâce à un travail d'étiement et de musculation. En réalisant des exercices simples qu'utilisent les danseuses classiques, vous allez rapidement affiner votre silhouette, vous muscler en douceur et acquérir beaucoup de maintien et de grâce.

Les cours sont dispensés au Centre Culturel, 4 jours par semaine (16 heures de cours en tout).

Un cours dure une heure et se partage en une demi-heure d'exercices à la barre, une demi-heure de mise en forme au sol. Les cours sont assurés par Monik Hilz, professeur de danse classique, depuis plus de 30 ans. Vous ne risquez rien à découvrir ses cours puisque les 2 premières leçons sont GRATUITES. Quelque soit votre âge ou votre niveau, vous allez rapidement accro-



cher avec cette discipline, source d'aisance physique et de bien-être corporel. Si vous détestez les grandes salles de sport, découvrez vite l'ambiance décontractée des cours de Monik Hilz.

Vous pouvez, dès maintenant, vous renseigner auprès du professeur au : 06 20 91 47 91 ou auprès de la présidente de l'association Terpsichore* au : 06 15 35 60 26.

* Terpsichore : Muse de la danse ”

DIMANCHE 4 JUILLET : PARTICIPEZ AUX FOULÉES BIOTOISES



“ Comme chaque année le Biot Athlétique Club organise la course à pieds les Foulées Biotoises, une épreuve de 8 km se déroule dans les rues du centre historique de Biot.

Cette compétition aura lieu le dimanche 4 juillet à 18h, ouverte à tous les coureurs licenciés ou non. Les inscriptions, le parcours et le règlement sont disponibles sur le site Internet du club : <http://www.biot-ac.net> ou sur place le jour de l'épreuve à partir de 16h.

Réservez dès aujourd'hui cette date pour participer à cette compétition ou encourager les coureurs tout au long du parcours. ”

LE TEAM G FORCE ENTRE DANS LES POINTS !!!

“ Après un week-end mettant les nerfs à rude épreuve, le pilote #16 et président du Team G Force - moto club biotois, Alexandre GUILHEM, entre dans le classement de la très relevée Coupe de France Promosport 600cc sur le mythique circuit Bugatti du Mans (sur lequel se déroulent les 24H moto).

Pluie, grêle et éclaircies se sont succédées afin de compliquer le choix des réglages et des pneumatiques. Cependant, même si notre pilote n'est pas passé entre les gouttes, il est passé entre les motos qui chutaient en réussissant à rester sur ses roues et en remontant ses adversaires tour après tour. Un grand nombre de chutes dans le 9^{ème} tour en raison d'un dépôt d'huile dans la courbe Dunlop a obligé la direction de course à sortir le drapeau rouge et à arrêter la course... alors que notre pilote avait encore gagné 2 places. La règle étant de prendre en compte le classement au tour précédent le drapeau rouge, le résultat de notre pilote n'est pas celui qu'il espérait...

Il figure donc au palmarès officiel et à l'heure où vous lirez ces lignes, notre pilote aura participé aux manches de Carole (93) et de Lédenon (30) et nous espérons qu'il fera partie du Top 10.

N'hésitez pas à venir le soutenir sur les manches de Nogaro et Croix en Ternois en juin, et celle de Pau en Juillet !

Enfin, une partie de nos adhérents Biotois est venue participer à notre week-end d'initiation et perfectionnement sur le circuit du Pôle Mécanique d'Alès (30) les 17 et 18 avril derniers et nous espérons qu'ils y ont pris beaucoup de plaisir. Nous sommes actuellement en train de planifier d'autres dates de sorties circuit ainsi que des dates de balades sur route. Rendez-vous

donc sur notre site afin de prendre connaissance du calendrier.

Pour vous inscrire à nos journées piste, adhérer au club, prendre votre licence ou consulter le calendrier compétition, les résultats... etc.

N'hésitez pas à nous contacter par téléphone au 06 84 01 52 85 ou au 04 93 74 02 01 ou par mail sur contact@team-g-force.com et à visiter notre site Internet : www.team-g-force.com ”

