

opusdei.org

# **LES FAMILLES DE RIGEL FONT DU SPORT ENSEMBLE**

Une matinée Fitness en famille a eu lieu au Centre d'Etudes RIGEL à Obili, le dimanche 17 février 2019, avec une nombreuse participation

9 mars 2019

Cette activité a vu la participation de 23 familles, de tout horizon. La journée a commencé par une messe célébrée à 7h dans la chapelle du dit centre pour les familles le

souhaitant; puis ont suivi les activités sportives proprement dites.

Fortement appréciée par les parents et leurs enfants, la journée Fitness a débuté par une communication sur la nécessité et les avantages de la pratique du sport. Il s'en est suivi une séance d'échauffement pour mettre le public en conditions, puis une séance très enlevée d'aérobic accompagnée par des musiques du 237 (Cameroun).

L'un des moments forts de la séance de fitness a été la séquence zumba, conduite de main de maître par la pétillante et athlétique coach Vicky. Toutes les prestations ont été très appréciées par les parents et leurs enfants qui ont tout de suite manifesté leur envie de rééditer cette journée de fitness en famille. Ainsi, les activités se sont achevées vers la mi-journée par un casse croûte et beaucoup d'eau, avec la vive

intention de renouveler l'expérience au moins une fois par mois.

Cette journée Fitness en famille a été un bon moment pour retrouver des amis et s'amuser ensemble. Elle a servi en plus pour récolter quelques fonds pour le soutien des activités du centre RIGEL.

---

pdf | document généré  
automatiquement depuis [https://  
opusdei.org/fr-cm/article/les-familles-  
de-rigel-font-du-sport-ensemble/](https://opusdei.org/fr-cm/article/les-familles-de-rigel-font-du-sport-ensemble/) (5 avr.  
2025)