

Trente minutes de sport par jour en live avec Andy

ROMBIES-ET-MARCHIPONT. Le Rombinois Andy Chiarelli, le coach sportif qui a traversé le désert de Gobi en autonomie quasi complète en septembre dernier, offre des cours d'une trentaine de minutes sur sa page Facebook « Andy Chiarelli Coach Sportif », les lundi, mardi, jeudi et vendredi, à 18 h. Ses cours sont accessibles à tous, du débutant au confirmé, et il a déjà ses fans : le Football club de Saint-Saulve et les féminines du VAFC. Échauffement, un peu d'entraînement cardiovasculaire et de



renforcement musculaire global sans matériel, étirements, et aussi « *de l'entraînement fractionné de haute intensité, du circuit training, des abdos/fessiers, même si c'est du virtuel, je suis là pour donner les bonnes postures, simplifier ou complexifier les exercices, donner des conseils...* ». On relève le défi ? ■ C. B. (CLP)