

## INITIATIVE

# La salle de sport s'invite dans votre salon



La Juste Forme propose des cours de Pilates en vidéo. PHOTO : CAPTURE D'ÉCRAN

YouTube

Comme toutes les salles de sport, La Juste Forme n'a pas pu rouvrir ses portes au matin du lundi 16 mars, en respect des mesures prises pour enrayer la propagation du coronavirus.

Ce club familial, niché dans le quartier Orgemont à Angers, propose habituellement des cours de Pilates, gym douce et renforcement musculaire en petits groupes.

### Des vidéos gratuites

Impensable, pour ses gérants, d'attendre sagement la fin de l'épidémie. Alors, afin d'aider leurs

adhérents à vivre au mieux leur confinement, ils publient désormais chaque jour sur leur page Facebook une courte vidéo montrant quelques exercices à faire à la maison. Gratuitement, bien sûr.

« L'idée, c'est d'entretenir le lien avec nos clients, et de leur donner des trucs pour continuer à bouger malgré tout », explique Marc Froger, qui dirige la salle avec sa femme Hélène et son fils Hugo.

Il l'assure, le trio a déjà « plein d'autres idées » pour les semaines à venir. A surveiller !

Chloé BOSSARD