

Convivialité personnalisée

Christine Faffa a toujours été dans le fitness. En 2012, elle change radicalement de métier et quitte le milieu de la décoration intérieure pour reprendre "sa salle" de sport, **Olymp'Form à Wittersdorf**. Le début d'une sacrée aventure...

Elle est la maîtresse des lieux. Olymp'Form, c'est en quelque sorte une grande famille et comme dans toute famille, il y a des règles à respecter. Tenue de sport propre, basket d'intérieur et serviette pour poser sur les appareils représentent le B.A. BA de toute personne franchissant les portes d'Olymp'Form. « Et il ne faut pas oublier l'eau, comptez un litre pour une heure », souligne d'ailleurs Christine Faffa-Beck. Personne n'entre ici sans passer une heure à minima avec la gérante. Un premier contact mais l'assurance surtout, de connaître les machines et de pouvoir les utiliser sans se faire mal. Haut ou bas du corps? Première question... Quels groupes musculaires travailler? C'est parti pour une soirée fessiers. « Je conseille toujours de ne jamais travailler haut et bas dans une même séance. Le lendemain, tu as mal partout et tu ne peux plus rien travailler », précise la coach. « Je te concocte une séance personnalisée, par contre, tu



Le chiffre: 600 comme le nombre d'adhérents d'Olymp'Form. Le public est large, de l'ouvrier à l'avocat en passant par le notaire, sans oublier des mamans. Le plus jeune a 17 ans, le plus âgé a atteint les 82 ans. « Mais tous ont les mêmes règles, ici, il n'y a pas deux poids, deux mesures, comme dans une famille », précise Christine Faffa-Beck.

ne m'en voudras pas... Tu risques d'avoir mal demain. Tu penses à moi » (Elle sourit). Cardio pour commencer et il y a du choix selon les affinités. Ce soir, ce sera wave -aussi appelé pas du patineur- pour

moi. On enchaîne ensuite avec une série de machines guidées dont les fameux squats. Christine est aux petits soins et veille à ce que les gestes soient réalisés dans les règles de l'art. La coach partage ses petits

trucs pour se faire des fessiers en béton. Et à la fin de chaque séance, elle préconise d'ailleurs rien que cinq minutes d'ados. Et Christine a ses acolytes: quatre coaches viennent animer les soirées, les samedis, et les dimanches matins d'Olymp'Form. Chrystel aux pilates, à la zumba, à la taille ados fessiers et à la boxe moving, Flo aux abdos, jumping et stretching, Babou aux cuisses, ados fessiers et à la body barre. Nouveauté, le jeudi soir, il sera possible de transpirer plus encore avec un cours de crossfit training. Une heure pour se vider la tête mais faire le plein de muscles.

Emma Julien



26/12/17
L'Ami Reboldo
ZA de la Lisière
6640 RIESPACH
accueil@bilgeretfils.fr
www.bilgeretfils.fr



seignez-vous au
3 89 258 512