

LE FOCUS

Ouverture du pôle Mer sous la pluie... mais avec le sourire !

Le Smuc ouvrait samedi son pôle Mer en partenariat avec le YCPR. Une offre de sports nautiques et aquatiques à la carte, chaque semaine, à destination des familles et amis désireux de découvrir de nouvelles activités et de profiter de notre belle rade de Marseille et de ses îles.

Et c'est sous la pluie mais avec le sourire que les adhérents du pôle Mer ont ouvert le bal ce samedi. Au programme stand-up paddle, catamaran et planche à voile le matin et plongée d'exploration avec de nombreux bâtonnets sur l'île Plane l'après-midi. De quoi ravir petits et grands en attendant la semaine prochaine.

"C'était la première fois que je faisais du stand-up paddle, déclare Jean-Louis Moro, président du Smuc, au début j'ai eu quelques problèmes d'équilibre mais après j'ai pris un plaisir énorme. C'est assez physique et



Le Smuc propose des activités à la carte. /PHOTO NICOLAS WEBANCK

ça permet surtout de découvrir tranquillement et autrement notre beau rivage marseillais. La semaine prochaine j'essaierai certainement voilier habitable !" Ce week-end de nouvelles activités seront effectivement au menu du pôle Mer : sortie pédagogique en voilier habitable dans les calanques (sans limite d'âge) mais aussi pêche au gros pour

les amoureux des poissons.

N'attendez plus pour vous inscrire, car les places sont limitées. Pour réserver votre sortie, rien de plus simple, il suffit juste de vous inscrire et de choisir l'activité et la date de votre choix sur la plateforme en ligne du pôle Mer !

www.mer-smuc.fr

Sport et santé : un week-end marathon

Pendant que les adhérents du pôle Mer batifolaient dans l'eau, l'autre pôle 100 % loisirs du Smuc, le pôle Sport et santé, était sur tous les fronts ce week-end. Samedi, l'équipe des éducateurs était présente sur l'événement Vitalsport organisé par Décathlon Bonneveine et dimanche ils ont poursuivi leurs actions au forum des associations Vivacité spécial MP2017, organisé par la Ville de Marseille au Parc Borély.

À la rencontre des milliers de familles marseillaises présentes à ces rendez-vous, ils ont fait découvrir la quinzaine d'activités fitness et bien-être que propose actuellement le pôle Sport et santé chaque semaine. Parmi ces dernières, le

pôle Sport et santé : le cross training et yoga parents-enfants, le très actuel Fit'Suspension (exercices de traction en s'inclinant avec des sangles), pilates post-natal et post-rééducation pour les femmes qui viennent d'accoucher et les sportifs de retour de blessure ou enfin le cardio boxing pour les adeptes des sports de combat !

Et puisque les Marseillais en redemandent, le pôle Sport et santé vous donne rendez-vous ce week-end au forum des associations de la mairie des 6-8 à la Villa Bagatelle.

Informations sur les formes d'adhésion et le planning sur www.smuc.fr Plus de renseignements : isabelle.petit@smuc.fr ou