

## La Gymnastique Montesquirienne

L'association Gymnastique Montesquirienne, a repris ses activités dès le 7 septembre. Les premiers cours ont pu se dérouler en extérieur, soit au stade municipal soit au terrain multi-jeux avec l'autorisation de la mairie. Il a ensuite été nécessaire de rapatrier les cours en intérieur sous la salle des fêtes avec un protocole adapté à la situation sanitaire : pas plus de 10 participant.es pour la gym Cardio, pas plus de 12 pour la gym Douce. Une inscription en ligne a été mise en place avant chaque cours pour réguler le nombre de participant.es. La désinfection de la salle a été instaurée à la fin de chaque cours. Pour celles et ceux qui le désiraient, les cours pouvaient être suivis en ligne depuis leur domicile grâce à l'application Zoom. Les cours pour les enfants se sont déroulés en intérieur.

A la suite des nouvelles dispositions annoncées le 28 octobre et précisées le 29, nous avons décidé d'interrompre les cours en présentiel, et de les assurer à distance avec l'application Zoom. Nous sommes conscients que certain.es participant.es rencontrent des difficultés (dues au matériel, à la connexion internet, etc) pour suivre les cours en ligne, et nous espérons pouvoir retrouver rapidement les conditions « normales » pour pouvoir se réunir à nouveau tous ensemble.

La salle des fêtes étant un établissement recevant du public, elle ne peut pas être utilisée au moins jusqu'au 1<sup>er</sup> décembre, et les cours pour les enfants sont donc aussi annulés.

Enfin, l'association sera heureuse de vous accueillir si vous désirez suivre les cours proposés malgré les conditions actuelles très particulières.

Contactez-nous par courrier électronique à : Cette adresse e-mail est protégée contre les robots spammeurs. Vous devez activer le JavaScript pour la visualiser. `document.getElementById('cloakba334eb5f9735817f68ad614a1b73a22').innerHTML = ''; var prefix = 'ma' + 'il' + 'to'; var path = 'hr' + 'ef' + '='; var addyba334eb5f9735817f68ad614a1b73a22 =`

```
'gymnastique.montesquieu' + '@'; addyba334eb5f9735817f68ad614a1b73a22 = addyba334eb5f9735817f68ad614a1b73a22 + 'laposte' + '.' + 'net'; var addy_textba334eb5f9735817f68ad614a1b73a22 = 'gymnastique.montesquieu' + '@' + 'laposte' + '.' + 'net';document.getElementById('cloakba334eb5f9735817f68ad614a1b73a22').innerHTML += ''+addy\_textba334eb5f9735817f68ad614a1b73a22+'';
```

L'association de gymnastique montesquirienne propose plusieurs types d'activités :

- **des cours adultes de cardio training et renforcement musculaire** avec la pratique, entre autres, de plusieurs activités comme le step (marche) et le LIA (Low impact aerobie). Ce sont des activités chorégraphiées en musique, faisant appel principalement aux qualités d'endurance aérobie et de coordination. Bénéfices : amélioration des fonctions cardio-vasculaires et respiratoires, tonicité, coordination et équilibre..

- **la pratique d'activités de plein air** : "gym nature", marche rapide et exercices de renforcement et d'étirement à l'extérieur, dans des zones situées autour du village (bord du canal, bois Barrat...) qui permet des moments de convivialité et un bon bol de plein air en groupe !

- **des cours de gymnastique douce**, axés sur la prévention du mal de dos et sur l'équilibre avec un renforcement des muscles profonds, un travail sur l'amplitude articulaire (étirements), sur l'écoute des sensations et la relaxation.

- **l'association organise également la gymnastique pour enfants**. C'est une activité de loisirs visant à susciter chez l'enfant le plaisir de bouger afin que l'activité physique fasse partie de ses préoccupations jusqu'à l'âge adulte !

## Horaires des cours

- Lundi de 18h30 à 19h30 et de 19h30 à 20h30 : cours de gym "cardio"

- Mardi matin de 10h30 à 11h30 : en alternance chaque semaine, un cours de gym douce / un cours de gym "nature"

- Mardi après-midi cours pour les enfants de 16h45 à 17h30 (3 - 5 ans) et de 17h30 à 18h30 (6 - 10 ans)

- Jeudi de 18h30 à 19h30 : gym douce et de 19h30 à 20h30 : gym cardio

***Nous proposons des cours d'essai gratuits. N'hésitez pas à en profiter !***

### **Tarifs**

Nos tarifs annuels (possibilité de payer en 3 fois) :

- 165 € : accès illimité à tous les cours : gym douce, gym cardio, gym "nature"

- 115 € : cours enfants

**Pour tous renseignements, vous pouvez contacter**

**Laurence D'Aldéguier** (présidente) : **06 74 14 11 08**

**Sylvie Lelièvre** (trésorière) : **06 62 90 74 42**

**Bernard Thon** (secrétaire) : **05 61 81 86 22**

**Brigitte Génolini** (professeur) : 06 67 23 92 69