

ARÈS

“Vis ta gym”, asso aux 236 adhérents et aux 50 printemps

L'association “Vis ta gym” propose pas moins de 17h30 de cours par semaine, entre pilates, gym tonique, techniques douces et étirements ou stretching. La marche nordique fait partie du programme, 6 à 7 km tous les lundis pendant 1h30. Les marches se déroulent de septembre à janvier au départ de Saint Brice, au deuxième trimestre de la jetée Dartiguelongue et au troisième, d'avril à début juillet, de la salle omnisports. Car en effet “Vis ta gym” s'arrête pendant les vacances scolaires et suit le rythme des écoles, jusqu'au 7 juillet, où Cap 33 peut prendre le relais.

La marche se fait avec Sandrine Charlot, seule diplômée marche nordique parmi les trois coaches qui encadrent les cours, avec Patricia et Christine. Une adhérente est également en train de se former pour créer en plus, bénévolement, une marche le mercredi matin de 8 à 10 km. Il y a également une marche trimestrielle, entre 14 et 16 km. La prochaine aura lieu le 25 mars au domaine

INSCRIPTIONS EN FLÈCHE

Les cours ont lieu au dojo, à la grande salle omnisports, aux Mille clubs pour les Pilates la plupart du temps et à la petite salle des Lugées. Les nouveaux adhérents ont droit à deux cours d'essai gratuits. Leur nombre avait considérablement baissé avec le Covid-19, mais c'est reparti et depuis trois ans, les inscriptions augmentent un peu tous les ans. Le maximum est atteint et les cours parfois doublés, selon la capacité des salles.



Les 236 adhérents ont le choix parmi 17h30 de cours par semaine...

de Certes et celle de juin sera sur Arcachon.

Féminine à 92%

Vis ta gym est une « association sportive non compétitive, affiliée à la fédération française d'éducation physique et gymnastique volontaire », précise sa présidente depuis 2020, Marie-Noëlle Lévêque. Elle existe depuis 1976 et fêtera bientôt ses 50 ans. Elle

comptait 236 adhérents fin décembre, à 92% féminins, et avec un âge moyen de 67 ans, les jeunes s'inscrivant plutôt le soir. Parmi les festivités, la galette des rois est prévue le 12 janvier. Une assemblée générale a lieu en novembre et une réunion de fin d'année en juin. Le club participe au forum des associations et à la vie d'Arès, sur demande d'autres structures par exemple, comme le club photo pour faire un calendrier, lors d'Octobre rose, de la semaine de lutte contre la sédentarité, et cette année aux Olympiades 2024 pour les Jeux. La présidente insiste sur l'aspect social et le lien créé.

• AD

<http://www.vistagym.fr>