



Rapport 2020 Gym-Danse pour l'année 2019

Rue du Village 30 / 1055-Froideville
Ch. Des Grand-Esserts 1 / 1914-Isérables
Tél. 079 388 09 55
e-mail : jacklyn@citycable.ch

Pour l'année 2019, la fréquentation générale de nos cours est bonne

Ceci dit, je me permets de vous présenter un aperçu de ces services.

Le lundi soir à 19h. Au collège de Fontadel-Union,

Le mardi soir 19 h.15, Au collège de Mont-Goulin

Et le mercredi à 14 h. Au collège de Jolimont,

3 groupes qui sont animés par Jacklyn Nicolet (moi-même) nous avons un grand choix de matériel et notre gym est basée sur le bien-être. Nous faisons des danses, du fitness adapté à l'âge des participantes, des ballons thérapeutiques (seul hic il faut les gonfler à chaque leçons et les transporter dans les autres salles souvent avec le compresseur) de la « GRS » c'est-à-dire des Balles, rubans, cerceaux, cordes, massues, du stretching, des jeux et j'en passe. De la relaxation sophrologique y est donnée après le cours aux participantes intéressées.

Le mardi en fin de journée à 17.15 h. Au collège de Mont-Goulin il y a un cours de zumba mixte très apprécié pour enfants, donné par Catarina Alexandra Pires

Il est Suivi à 18 h. 15, toujours au collège de Mont-Goulin et par la même monitrice, un groupe mixte de Zumba adultes

Le mercredi soir 18 h. ainsi qu'à 19 h. Au collège de Jolimont, il y a 2 cours de pilates dispensés par Catarina Alexandra Pires

Le jeudi soir à 20 h. Au collège de Jolimont, 2 monitrices, Viviane et Jessica Trolliet dispensent une gym de bien être tonique avec renforcement musculaire et stretching. Elles disposent aussi d'un grand choix de matériel.

Tous ces cours sont accompagnés par diverses musiques et une ambiance super-sympa y règne dans les différents groupes.

L'Association Familiale offre aux gymnastes des leçons variées, et en musique pour tous les niveaux et âges. Chaque participante peut apprécier les bons contacts qui se nouent au cours des leçons. Elles peuvent également choisir le style d'activités qui leur conviennent.

Si vous êtes intéressés à nous rejoindre vous pouvez me contacter. Je me ferai un plaisir de vous renseigner.

Je voudrais encore remercier le comité, particulièrement le président, la secrétaire, ainsi que le caissier pour leur soutien, leur dévouement, leur compétence, leur humanité et plus encore.

La responsable : Jacklyn Nicolet