



## Rapport 2021 Gym-Danse pour l'année 2020

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 2020, la seule activité de gymnastique a été donnée sur 2 périodes, soit de janvier à mi-mars et de septembre à fin octobre pour la plupart des groupes. Le détail figure ci-après.

Ceci dit, je me permets de vous présenter un aperçu des 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,

Pour ces trois groupes 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 leçon 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, à 18 h. 15,** collège de Mont-Goulin, un cours mixte de Zumba adultes a été dispensé durant les périodes mensuelles relatées ci-dessus.

**Le mercredi soir 18 h. ainsi qu'à 19 h.** Au collège de Jolimont, il y a 1 cour de Pilates. Les périodes sont les mêmes.

**Le mardi en fin de journée à 17.15 h.** Au collège de Mont-Goulin un cours de zumba mixte très apprécié pour enfants a été donné. C'est le seul cours qui a pu reprendre de septembre à décembre.

**Le jeudi soir à 20 h.** Au collège de Jolimont, 2 monitrices, dispensent une gym de bien être tonique avec renforcement musculaire et stretching. Elles disposent aussi d'un grand choix de matériel. Toutefois cette année le cours est donné via zoom de novembre à décembre.

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 remercier les gymnastes et les monitrices pour leur compréhension durant cette période difficile due au Covid ainsi que le comité pour son soutien.

La responsable : Jacklyn Nicolet