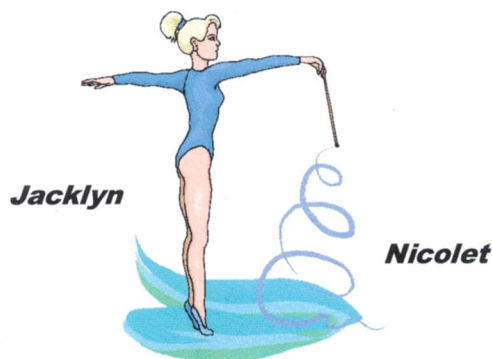




Rue du Village 30 / 1055-Froideville
Tél. 079 388 09 55
e-mail : jacklyn@citycable.ch

Rapport 2025 Gym-Danse pour l'année 2024

Pour l'année 2024, la fréquentation générale est plutôt bonne.

Cela dit, je me permets de vous présenter un aperçu des 4 services dont je m'occupe actuellement puisque les groupes de zumba et pilates ont changé de services

Je vais commencer par le cours du :

- **jeudi soir à 20 h.** qui a débuté en 1984, au collège de Jolimont. En septembre 2011, les monitrices, Viviane et Jessica Trolliet le reprennent avec une gym de bien-être cardio, renforcement équilibre

Viviane continue seule et suite à la demande du groupe qui vieillit gentiment le cours change d'horaire. Il est dorénavant dispensé à **19 h.**

Je continue par les 3 groupes animés par moi-même :

- Les **Lundis soir à 18h.30** cours ouvert en 1959, au collège de l'Union que j'ai repris il y a 9 ans. Nous y faisons actuellement de la gym pour aînés en musique
- Puis, **les mardis soir** cours né en 1964 **au collège de Mont-Goulin** animé par moi-même depuis 31 ans.

Nous avons aussi changé d'horaire et commençons à **17 h. 45** avec divers exercices pour développer, renforcer, assouplir et coordonner les mouvements en musique

- Et enfin **le groupe du mercredi** à 14 h. cours ouvert par moi-même en 2014 au collège de Jolimont. Nous y faisons aussi une gym pour développer, renforcer, assouplir et coordonner nos mouvements en musique.
- Nous disposons dans les 4 groupes d'un grand choix de matériel.

La moyenne d'âge augmente chaque année gentiment mais sûrement. Heureusement les gens commencent à se rendre compte de l'importance de la gym après 60 ans, non seulement pour le physique, mais aussi pour le moral et la sociabilisation.

C'est pour cela aussi que l'après-gym est très important pour moi.

Nous faisons parfois avec les cours du mardi, quand il fait trop chaud en salle, des marches, de la gym en forêt.

Chaque année, j'organise une sortie en juin pour clôturer l'année scolaire ou fin août. L'année passée nous sommes allées au restaurant avec le groupe du lundi. A Froideville chez moi avec le groupe du mercredi et à Isérables avec les dames du mardi et leurs conjoints. Nous avons eu droit à une visite guidée du musée par Narcisse Crettenand, mémoire d'Isérables, puis, une petite marche, apéro dans un caveau typique et raclette avec un fromage qui a obtenu la médaille d'or, chez moi pour finir. En octobre nous allons au restaurant avec les conjoints qui le désirent manger la chasse ou autre chose... C'est aussi très sympa avec ces messieurs. En décembre nous faisons un repas canadien pour terminer l'année.

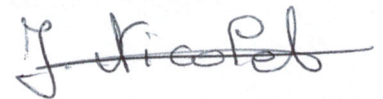
Nouveauté je prépare quelques sorties d'une journée soit le mardi soit le mercredi .

Par exemple : Visite des grottes de Vallorbe, Mont d'Orzeires, bisse de Savièse etc...

Et bien voilà en ce qui concerne notre programme

Pour finir je voudrais remercier toutes les gymnastes qui sont assidues depuis des mois et des années, parfois plus de 20 ans ceci dans tous nos cours, et j'encourage de nouvelles personnes à rejoindre nos cours qui sont très ludiques

Je n'oublie pas aussi de remercier toutes les monitrices qui œuvrent pour notre association, notre comité et les Autorités de Prilly qui me fournissent un macaron de parcage pour mon véhicule le mardi soir afin que je puisse donner mon cours. Je remercie particulièrement Chantal Formaz qui me remplace le lundi et le mercredi sans oublier Claudine Engler le mardi.



Jacklyn Nicolet