

## Gym douce et convivialité; les atouts du club de gym

Avec notamment la galette des Rois



Gym douce et convivialité; les atouts du club de gym

Il sont une cinquantaine à venir, deux fois par semaine, assouplir leurs articulations, améliorer leur posture, travailler le renforcement musculaire, entretenir leur équilibre et même tout simplement éloigner les soucis qui souvent encombrant leur esprit. Tout cela se fait en toute convivialité sur les tapis de la salle des fêtes, en suivant les directives de Lysa, leur coach depuis des années. Aucune contrainte, pas de course à la performance, chacun vient quand il veut et fait ce qu'il peut selon son âge et ses capacités. Tout se déroule dans une ambiance chaleureuse, ce qui se traduit parfois, suivant les opportunités du calendrier, par quelques petits écarts mais sans excès qui ne vont donc pas mettre à mal les bienfaits de la séance !

C'est ainsi que, dernièrement, la galette des rois s'est invitée, une façon agréable de bien commencer 2023, surtout en cette période de grisaille ambiante à tous les niveaux ! Les galettes étaient excellentes, le cidre bien rafraichissant mais comme le sex-ratio est loin d'être respecté, il a été assez difficile pour les reines d'un soir de désigner leur roi, le pire étant pour Ketty la trésorière qui a trouvé deux fèves ! Les inscriptions étant encore possible pour les deux derniers trimestres de la saison (avec une période d'essai gratuite), il serait temps que pour leur bien-être aussi, des messieurs acceptent de suivre leurs dames ou viennent de leur propre initiative, évitant par la même occasion que Christian, le secrétaire se sente bien seul.. Pour rester dans le vocabulaire actuel, on peut dire que ces séances de gym douce et volontaire sont « non genre »



Seul lors des cours et seul aussi pour le service. Félicitations Christian



Des galettes fort appréciées



La plus jeune " sportive" de la soirée mais elle a bien mérité une part de galette