

## Une journée pour exercer le corps et l'esprit avec le club de gymnastique de Marambat !



Une journée pour exercer le corps et l'esprit avec le club de gymnastique de Marambat !

**L'association de Gymnastique Volontaire Marambataise vous propose le dimanche 13 avril 2025 une journée sur le thème « Faire travailler le corps et l'esprit tous ensemble »**

**dimanche 13 avril 2025**

« Cette idée nous est venue lors de notre première réunion du bureau, explique la présidente Isabelle Desinières, car nous souhaitons organiser une journée récréative dans la commune. En effet, suite au dégât des eaux de notre salle des fêtes, nous n'avons pu réaliser aucune activité et le partage lors de ces journées nous a cruellement manqué. Nous voulions aussi faire participer toutes les générations afin justement de recréer ce lien social qui se ressent dans nos cours. Comme l'activité de notre club est axée sur la gymnastique, beaucoup pensent seulement à l'aspect physique. Certes Marie Josée, notre coach nous fait travailler le cardio, les abdominaux, mais elle axe aussi certains cours sur les réflexes, la coordination et la mémoire par le biais de jeux et de parcours. Il nous est apparu donc évident que mêler marche le matin et après-midi jeux de société, pétanque...réunissait tous ces critères. Le bénéfice de cette journée nous permettra aussi de faire perdurer notre petit club et de financer des projets tout au long de notre saison »

**Pour cela, le club propose plusieurs programmes à la carte dans la journée :**

- Une randonnée de 8 km dans la campagne gersoise avec une participation de 2 euros et un ravitaillement à mi circuit avec des gourmandises réalisées par les adhérentes. L'accueil se fera à 8h30 avec un café puis le départ sera donné aux alentours de 9 heures.
- A midi, des plateaux repas seront servis au prix de 10 euros avec entrée/saucisses/frites/dessert, 1 verre de vin, pain et café compris. L'inscription sera obligatoire à l'avance pour déjeuner à la salle des fêtes.
- Puis à partir de 14h30, ceux qui le souhaitent pourront jouer aux jeux de société, aux cartes, à la pétanque, au gré de leur désir et de leur rencontre avec des partenaires désireux de passer une agréable après-midi. Des boissons seront proposées tout au long de cette journée aux participants. Des jeux seront déjà à disposition mais il ne faudra pas hésiter à amener les vôtres pour les faire découvrir ou tout simplement pour qu'il y en ait assez.



Il n'y a aucune obligation de participer à la totalité des activités. Toutes les personnes seront les bienvenues au gré de la journée.

**Les inscriptions pour le repas seront à faire auprès d'Isabelle au 06.85.23.81.16 ou de Josiane au 06.32.43.24.55 avant le mardi 8 avril 2025.**

Vous êtes attendus très nombreux et vous serez accueillis dans la bonne humeur et la bienveillance.



Le bureau du club