

SAINT-BARTHÉLEMY-LESTRA La gymnastique volontaire est en pleine expansion



■ Toutes les générations à la gym tonic. Photo Alain Blein

La section de gymnastique volontaire de la MJC Union Lestra Valeille est en pleine expansion, et atteint les 50 licenciés. Les femmes sont très bien représentées car on compte seulement quatre hommes inscrits. Trois cours, bien préparés par Angélique Charvolin sont proposés : le strep, la gym tonic et la gym douce. L'animatrice a été tout

d'abord adhérente à la section avant de devenir professeur diplômé. Elle connaît parfaitement l'attente des adhérents : « Au début ce n'était pas évident de donner des cours avec des personnes que je côtoyais. Je me suis vite défoulé en apprenant aux autres à être bien dans sa tête et dans ses baskets. J'ai toujours bien aimé le concept du sport GV

car il développe tous les sports, tous les muscles ». Ces cours dispensés en musique ont trouvé un large écho mettant l'accent sur la gymnastique d'entretien, d'assouplissements et de musculation. Contrairement à l'idée reçue que la « GV c'est pour les mémés », les adhérents représentent bien toutes les générations. ■
Contact 04 77 28 54 82