

A.E.P – Section Gymnastique

Tous les mardis soir (sauf pendant les congés scolaires), des cours ont lieu à la salle des fêtes de Thézy-Glimont de 18h45 à 19h45 à partir du mois de septembre (à la même date que la rentrée scolaire).

Ces cours sont animés par Nadine, un professeur de gymnastique qui, au rythme de la musique, commence par faire un échauffement pour poursuivre par un travail sur les articulations et les muscles à travers différents exercices.

Cou, épaules, bras, taille, mollets sont sollicités. Cette gymnastique relève d'un entretien corporel.



Au bout d'une demi-heure, les exercices se poursuivent sur le tapis pour réaliser un travail avec les abdominaux. Cela se termine toujours par de la relaxation, de la danse ou des jeux.

Un mardi sur deux, le cours s'effectue avec du matériel (élastiques, altères, bâton, balle de tennis, ...).

L'ambiance est toujours très conviviale et chaleureuse. Chacune fait les exercices à son rythme, aucune compétition entre les participantes !

Cela permet, par la même occasion, de connaître les gens du village, d'échanger et pourquoi pas, de devenir amis...

La dernière séance est consacrée au pique-nique de l'amitié où chacune apporte sa contribution (salade, cake, tarte...) pour finir l'année dans la joie et la bonne humeur...

Une fois par an, l'association organise une soirée beaujolais qui a lieu le samedi qui suit la sortie du Beaujolais nouveau. A cette occasion, des bulletins d'inscription sont glissés dans les boîtes aux lettres pour les personnes intéressées.



Les personnes qui souhaitent rejoindre le groupe peuvent venir faire un test sur deux mardis consécutifs afin de pouvoir mieux se rendre compte si le cours leur est adapté.

Pour s'inscrire, il suffit d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique et d'un chèque de 65 € pour l'année. Il faut prévoir de venir avec un tapis de sol.