

# Gymnastique Volontaire



L'association de gymnastique volontaire a été créée à Brignemont en 1996.

Notre association est affiliée à la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV).

Nous fonctionnons sur trois villages : Brignemont, Pelleport et Drudas

Les cours sont dispensés à la salle des fêtes de Brignemont le mardi de 17h15 à 18h15 pour les séniors et de 18h30 à 19h30 pour les cours adultes par une animatrice diplômée : Sandrine FOUQUET.

A Pelleport les cours ont lieu le jeudi soir de 19H00 à 20H00 dans la salle des fêtes, Marlène THOMAS, animatrice diplômée assure les cours. Elle assure aussi les cours à la salle des fêtes de Drudas le mardi de 19h00 à 20h00

Les cours séniors n'ont lieu qu'à Brignemont.

## **ASSEMBLEE GENERALE**

Le 04 JUILLET 2015 a eu lieu l'Assemblée Générale de l'Association.

Le bureau a été reconduit : Présidente Martine TAURIGNAN, secrétaire Arlette CHAUBET, Trésorière Marie-France AUBRESPIN.



Prix des cotisations adultes : Licence 26 euros + 31 euros par trimestre

Prix des cotisations séniors : Licence 26 euros + 26 euros par trimestre

Renseignements et inscriptions : 05 61 85 66 17 ou 05 61 82 09 13

## PELLEPORT / BRIGNEMONT

### Gym volontaire: bouger, c'est bon pour la santé

Créé en octobre 1996, l'association Gymnastique Volontaire Pelleport - Brignemont organise sur les deux communes depuis presque 20 ans des cours sportifs pour les adultes et seniors.

« Notre but est de favoriser l'épanouissement de chaque individu par la pratique éducative des activités physiques à différentes périodes de la vie, explique Martine Taurignan, présidente de l'association. Nous proposons de la gym posturale et d'entretien, du body stretch, du cardio sculpt, du body tonic ». Sandrine Fouquet et Marlène Thomas, animatrices diplômées de la FFEPGV (fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire), assurent l'animation des séances, la première sur Brignemont à la salle des fêtes le mardi de 17 heures à 18 heures pour les seniors, de 18 h 15 à 19 h 15 pour les adultes, la seconde sur

Pelleport à la salle des fêtes le jeudi de 19 heures à 20 heures.

« Nous travaillons en groupe et en musique, racontent-elles. Nous commençons par un échauffement, suivi par un renforcement musculaire, puis c'est le retour à la normale. Nos cours, qui ont repris depuis le 8 septembre, s'adressent aussi bien aux femmes qu'aux hommes, à partir de 16 ans pour les adultes, de 60 pour les seniors ».

La saison 2014-2015 comptait 46 inscrits pour les deux communes. Pour la nouvelle saison 2015-2016, les inscriptions sont en cours et peuvent s'effectuer tout au long de l'année. Si vous êtes intéressé, contactez le 05 61 82 09 13 ou le 05 61 85 66 17 pour tout renseignement. « Bouger, c'est gagner la santé ! C'est la devise de notre association », conclut la présidente.



Sur Pelleport, les cours adultes et seniors sont assurés par Marlène Thomas. / Photo DDM