



ASSOCIATION SPORTIVE ET
CULTURELLE NOTRE DAME
DE TOUTES AIDES



« GYMNASTIQUE SANTÉ BIEN-ÊTRE » **Projet 2023/2024**

La section "Gym Santé Bien-Être " a pour objectif de permettre le maintien en forme des adhérents de tout âge. Cette activité physique a des effets positifs sur la santé, l'entretien, la souplesse, l'équilibre et permet également de lutter contre l'isolement.

Cette saison nous sommes au complet avec **8 nouveaux adhérents** et **89 inscrits : 67 femmes et 22 hommes, de 55 à 88 ans !!** la moyenne d'âge des gymnastes est de 74 ans. Une place est réservée à l'accueil d'un(e) gymnaste au titre du « sport sur ordonnance ».

En dehors des 2 séances hebdomadaires des mardi et vendredi, nous avons prévu d'organiser de nouveau nos « traditionnelles » rencontres conviviales : un apéritif buffet le jeudi 14 décembre 2023, une assemblée générale (et sa galette des rois) le 19 janvier 2024, un dîner fin mars et une sortie en juin 2024. Comme l'an dernier nous espérons retrouver une cinquantaine de participants à l'apéritif et plus d'une trentaine au dîner et à la sortie ...

Nous donnons rdv à tous nos adhérent(e)s (e)s en juin pour des préinscriptions et proposerons des séances d'essai aux nouveaux gymnastes intéressés par notre activité « Gym, Santé, Bien-Être »

« GYMNASTIQUE SANTÉ BIEN-ÊTRE » **Bilan 2022/2023**

La section Gymnastique est toujours aussi dynamique. L'ambiance des cours, détendue et conviviale, est appréciée de tous. La fidélité des adhérent(e)s doit beaucoup à Dominique, notre animateur depuis 2011. Toutes et tous apprécient ses compétences, ses cours bien préparés, sa ponctualité et sa constante bonne humeur !!

Depuis la saison 2021/2022 notre moniteur est accrédité pour accueillir sous sa responsabilité 3 gymnastes dans le cadre du « **Sport sur ordonnance** » ...

Pour cette **saison 2022/2023**, nous étions de nouveau assez nombreux : **84 inscrits** dont **9 nouveaux gymnastes** : 20 hommes et 64 femmes de 62 à 87 ans ; de plus les conditions sanitaires nous ont permis de réorganiser des rencontres conviviales après ces 3 années Covid : un apéritif buffet le jeudi 8 décembre 2022, un dîner à l'Asta le 17 mars et une sortie à Oudon le 13 juin 2023, avec de nombreux participants à chaque manifestation !!