

COMPTE RENDU D'ACTIVITÉS POUR LA SAISON 2022/2023

ASSOCIATION GYMNASTIQUE AUTREMENT

L'association « [Gymnastique Autrement](#) » comportait 103 adhérents pour la saison 2022/2023. Pour la saison 2023/2024, l'effectif se compose de 102 adhérents.

Reprise des cours le lundi 19/09/2022.

Les animations 2022/2023 :

1^{er} atelier le 22/10/2022 : « le pied : de la souplesse à l'équilibre du corps »

2^{ème} atelier le 10/12/2022 : « des épaules libres et solides »

3^{ème} atelier le 11/02/2023 : « mobilité oculaire et mobilité cervicale, complicité permanente »

4^{ème} atelier le 15 /04/2023 : « auto étirements et auto massage au quotidien »

Un week-end gym a eu lieu du 12 au 14 mai 2023 au domaine des Quatre Vents dans la commune de L'Epine à Noirmoutier, l'occasion pour chacun d'approfondir la découverte de soi avec les exercices proposés et de profiter de moments de convivialité et de détente.

Le repas de fin d'année a eu lieu le 09/06/2023 à la salle Jegousse à Quéven.

Activités 2023/2024 déjà effectuées :

Matinée du 17/09/2023 : World Clean Day en partenariat avec l'association Den Dour Douar et la Mairie de Quéven

Atelier du 14/10/2023 : « l'art de la marche » avec l'animatrice invitée Annick Augis

Atelier du 25/11/2023 : « le meilleur chemin de la main à l'épaule »

Activités 2023/2024 à venir :

Atelier le 17/02/2024 : « le pied, le regard, l'ouïe, la respiration, portes d'entrées de l'équilibre »

Week-end les 5/6/7 avril 2024 au domaine de Beg Porz à Kerfany-les-pins Moëlan sur Mer

Atelier le 25/05/2024 : « image de soi et conscience de soi »

Repas de fin de saison le vendredi 21 juin 2024.

Le dernier cours est prévu le jeudi 27/06/2024.

Modifications :

Au niveau du conseil d'administration, il y a deux sortantes : Marie-Jo et Michelle qui se représentent.

L'enseignante :

Merci Anne-Marie pour la qualité de votre enseignement et pour votre animation lors des cours/ateliers et week-end sans oublier la soirée de fin de saison.

Les adhérents :

Merci à l'ensemble des adhérents pour avoir remis les dossiers d'inscriptions dans des délais raisonnables.

QUEVEN, le 29/01/2024

La secrétaire, Michelle Gaudin