

COMPTE RENDU D'ACTIVITÉS POUR LA SAISON 2023/2024

ASSOCIATION [GYMNASTIQUE AUTREMENT](#)

L'association « [Gymnastique Autrement](#) » comportait 102 adhérents pour la saison 2023/2024. Pour la saison 2024/2025, l'effectif se compose de 101 adhérents.

Reprise des cours le lundi 18/09/2023.

Les animations 2023/2024 :

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

1^{er} atelier le 14/10/2023 : « l'art de la marche » avec l'animatrice invitée Annick Augis

2^{ème} atelier le 25/11/2023 : « le meilleur chemin de la main à l'épaule »

3^{ème} atelier le 17/02/2024 : « le pied, le regard, l'ouïe, la respiration, portes d'entrées de l'équilibre »

Le week-end gym a eu lieu les 5/6/7 avril 2024 au domaine de Beg Porz à Kerfany-les-pins Moëlan sur Mer

4^{ème} atelier le 25/05/2024 : « image de soi et conscience de soi »

Le repas de fin de saison a eu lieu le vendredi 21 juin 2024.

Le dernier cours s'est déroulé le jeudi 27/06/2024.

Activités 2024/2025 déjà effectuées :

Matinée du 21/09/2024 : World Clean Up Day en partenariat avec l'association Den Dour Douar et la Mairie de Quéven

Atelier le 19/10/2024 : « la souplesse de la cage thoracique – la respiration »

Atelier le 23/11/2024 : « à la recherche de l'équilibre »

Activités 2024/2025 à venir :

Janvier 2025 :

Après la partie « administrative » de ce jour, nous allons prolonger le cours de la semaine dernière qui avait pour thème principal l'épaule en le complétant principalement par un travail du poignet, de la main, de l'articulation temporo mandibulaire. En effet, c'est bientôt l'heure de la dégustation de la galette préférée des lorientais cette saison selon Le Télégramme et du cidre traditionnel, excellent exercice à tous.

Février 2025 :

Atelier le 08/02/2025 : « quelle relation entre la colonne cervicale, la mobilité oculaire et celle de l'articulation temporo-mandibulaire »

Mars 2025 :

En dehors des cours habituels, les tapis restent au repos, à moins que certains d'entre vous soient courageux chez eux !

Avril 2025 :

Saphir étoilé bleu, Tourmaline bleue, Lapis lazuli, Diamant bleu, voici quelques exemples de pierres bleues. Après prospections, extraction, Marie Jo ici présente, a trouvé une nouvelle pierre bleue. Elle n'est peut-être pas aussi précieuse que celles citées précédemment mais elle devrait permettre à chaque adhérent de poursuivre sa découverte de la gym autrement.

Le week-end gym aura lieu les 4/5/6 avril 2025 au village vacances « la Pierre Bleue » à Saint Gildas de Rhuys.

Mai 2025 :

Atelier le 17/05/2025 : « les petits mouvements qui facilitent la détente et le sommeil »

Juin 2025 :

Repas de fin de saison le vendredi 13/06/2025.

Le dernier cours est prévu le jeudi 19/06/2025.

Après les différents rapports, nous procéderons à des élections au sein du bureau, Christiane et Dominique sont sortantes. Nous n'avons à ce jour reçu aucune candidature, par chance les sortantes ont décidé de se représenter.

L'enseignante :

Un enseignement de qualité, une animation au top, merci Anne Marie d'être toujours aussi efficace et disponible.

Les adhérents :

Bonne réactivité des adhérents, mi-novembre 2024, les dossiers d'inscriptions étaient tous déposés, merci.

QUEVEN, le 20/01/2025

La secrétaire, Michelle Gaudin