

COMPTE RENDU D'ACTIVITÉS POUR LA SAISON 2024/2025

ASSOCIATION GYMNASTIQUE AUTREMENT

L'association « [Gymnastique Autrement](#) » comportait 102 adhérents pour la saison 2024/2025. Pour la saison 2025/2026, ce nombre reste inchangé avec 102 adhérents.

Reprise des cours le lundi 16/09/2024.

Les animations 2024/2025 :

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

1^{er} atelier le 19/10/2024 : « la souplesse de la cage thoracique-la respiration »

2^{ème} atelier le 23/11/2024 : « à la recherche de l'équilibre »

3^{ème} atelier le 08/02/2025 : « quelle relation entre la colonne cervicale, la mobilité oculaire et celle de l'articulation temporo-mandibulaire »

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

4^{ème} atelier le 17/05/2025 : « les petits mouvements qui facilitent la détente et le sommeil »

Le repas de fin de saison a eu lieu le vendredi 13 juin 2025.

Le dernier cours s'est déroulé le jeudi 19/06/2025.

Activités 2025/2026 déjà effectuées :

Atelier le 18/10/2025 : « améliorer la présence à soi, base de la conscience du mouvement »

Atelier le 06/12/2025 : « pourquoi faut-il s'étirer : les chaînes musculaires et le système myo-fascial »

Activités 2025/2026 à venir :

Février 2026 :

Atelier le 14/02/2026 : « la rotation des ceintures dans tous ses états »

Avril 2026 :

Le week-end gym aura lieu les 10/11/12 avril 2026 au village vacances de Kez Beuz à Trégarvan.

Mai 2026 :

Atelier le 30/05/2026 : « œil de lynx : l'œil et la vision dans l'organisation du corps »

Juin 2026 :

Repas de fin de saison le vendredi 12/06/2026.

Le dernier cours est prévu le jeudi 18/06/2026.

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

L'enseignante :

Un engagement sans faille, une disponibilité, de l'efficacité et de l'humour. Merci Anne Marie de prendre soin de nous.

Les adhérents, pour votre information :

84 femmes, 18 hommes.

Issus de 14 villes avec en trio de tête : Quéven 28, Lorient 23, Ploemeur 16 adhérents.

Pour finir, vous connaissez certainement tous la BD TINTIN de 7 à 77 ans. A Gymnastique Autrement les chiffres sont un peu différents, c'est de 53 à 91 ans.

Merci pour votre écoute.

QUEVEN, le 19/01/2026

La secrétaire, Michelle Gaudin