

Gymnastique Volontaire



Depuis de nombreuses années, la Gymnastique Volontaire existe dans notre commune.

Elle fait partie de la fédération FFEPGV (VITAFEDE). Nous proposons différents cours pour toute personne désirant faire du sport ou reprendre une activité physique. Cours à l'extérieur, marche active, "in motion", circuit training, yoga, stretching postural, pilate, aquagym, renforcement musculaire, cours seniors, cours pour les enfants, tout le monde peut trouver le cours qui lui convient. Nous accueillons des adhérents de tout âge de 3 à 89 ans, sportifs ou non, actifs ou retraités et surtout sans esprit de compétition. Les participants à nos séances sont là pour entretenir leur santé, pour être avec d'autres personnes et vivre un moment convivial et de détente.

Chaque année, nous organisons un voyage en juin, voyage qui permet aux adhérents de se rencontrer dans un autre cadre. Cette année, nous avons prévu une visite du vieux Lyon avec un repas dans un "bouchon lyonnais" et finir par la visite du musée des Confluences. Ce sera pour l'année prochaine.

Nous sommes un comité directeur de 17 membres mais le bureau doit être renouvelé impérativement avant le mois de novembre lors de notre Assemblée Générale. Tous les postes ont été répartis et le travail de chacun est bien défini et bien allégé. Nous sollicitons nos 500 adhérents pour que cette relève soit faite le plus vite possible afin que la saison 2020-2021 ne soit pas compromise. L'avenir de l'association en dépend.

Venez nous rejoindre pour participer à nos cours, à leur organisation et pour venir nous aider.

06 77 79 80 05 ou gvclaix38@hotmail.fr ou
<http://www.gv-claix38.fr/>