



ANOULD

La gymnastique douce fait salle comble

La Gymnastique entretien tous âges (Geta) réunit pour cette saison 70 adhérentes. L'association organise également le parcours du cœur au col du Plafond et participe à d'autres manifestations mises en place dans la commune.

La Gymnastique entretien tous âges (Geta) à la salle Désiré-Granet à Anould, ce sont deux séances de gymnastique par semaine : le mardi de 9 h à 10 h et le jeudi de 20 h à 21 h. Une cotisation modique annuelle est demandée car les cours sont assurés par 3 animatrices diplômées bénévoles : Roberte Toussaint, Nathalie Simon et Dorothee Hedin. Au cours des deux séances, les licenciés participent pendant une heure à une gymnastique douce qui allie renforcement musculaire, coordination, souplesse et équilibre, sur un rythme musical varié avec divers supports (ballons, bâtons, élastiques, haltères) suivant les séances. Pour cette saison, ce sont 70 adhérentes qui y sont inscrites, est souvent la salle est comble. L'inscription qui se fait au mois de sep-



Au cours des deux séances, les membres de la Geta font pendant une heure de la gymnastique douce.

tembre, mais pour les nouveaux arrivants à Anould, elle peut avoir lieu en cours d'année. En dehors des séances hebdomadaires, la Geta propose à ses membres 2 sorties dans l'année. En général, une journée dans un centre aquatique et une matinée en salle animée par une

animatrice extérieure à la Geta.

La Geta est affiliée à la Fédération française sports pour tous. Chaque année, elle organise le parcours du cœur au col du Plafond qui attire toujours de nombreuses personnes et participe à d'autres manifestations organisées dans la commune.