



LOISIRS

Gym et yoga à domicile

MAGENTA L'association continue à fonctionner et à s'organiser en mode confinement.

L'association Gym & Yoga s'est sans cesse adaptée aux contraintes imposées par l'évolution de la crise sanitaire, souhaitant ainsi conserver le lien avec ses adhérents pendant une période difficile.

« Durant le confinement du printemps nos cours ont été interrompus pendant deux mois et demi ce qui a été préjudiciable pour nos adhérents et pour l'association, note Monique Vicot-Nogueira, la présidente. Nous avons pu reprendre nos cours fin mai en extérieur par groupe de 10 personnes. En septembre, nous avons repris nos activités en salle avec un protocole sanitaire très strict que nous avons suivi à la lettre. »

« Lorsque le deuxième confinement est arrivé, avec le soutien de la Fédération Sports pour tous, nous avons pu mettre en ligne nos cours via la plateforme Zoom, développe la présidente. Chaque animateur propose les cours en direct depuis son domicile. Nous envoyons un lien à nos adhérents pour se connecter directement, c'est simple d'utilisation et c'est un vrai bonheur de se retrouver et de garder la forme, c'est une initiative très appréciée. Seul le cours de step n'a pu être proposé car peu de personnes disposent du matériel requis. »

« Bien sûr, rien ne remplace l'am-



Les adhérents ont pris leurs habitudes à domicile.

biance et les cours en face à face et nous avons hâte de reprendre en salle dès que ce sera possible, mais en attendant on ne lâche rien et on s'adapte avec le matériel de la mai-

son, chaise, bâton, un manche à balai fait très bien l'affaire et deux petites bouteilles d'eau remplacent avantageusement des petites haltères », conclut Monique Vicot-Nogueira. ■

LE PROGRAMME DES COURS

Les cours sont dispensés le lundi à 18 h 30 et le jeudi à 19 h 15 pour la gym avec Monique Vicot-Nogueira, le mardi à 18 heures pour le piloxing avec Catherine Mary, le jeudi à 18 heures pour la Zumba avec Catherine Mary, le vendredi à 18 h 40 pour la Gym d'entretien et stretching avec Monique Vicot-Nogueira, le lundi et mercredi à 18 h 30 pour le Yoga avec Bruno Gondouin. Les cours sont réservés aux adhérents Gym et Yoga Magenta.