



Paimpol - Lézardrieux - Pontrieux

Le Gym-club rayonne au-delà du Trieux

Lézardrieux — Créée il y a vingt-deux ans, l'association attire désormais des adhérents de nombreuses autres communes. La diversité des cours proposés est l'un de ses atouts.



Waleska Le Gonidec, animatrice des séances de gymnastique.

Avec 100 licenciés cette année (90 femmes et dix hommes) et douze personnes à l'essai, le Gym-club de Lézardrieux prouve sa vitalité. « Il y a eu un essor cette année. Le club rayonne désormais bien au-delà du Trieux, ce qui nous permet d'avoir un équilibre financier, se réjouit la présidente, Marie-Paule Jack. Nos adhérents viennent de toute la Presqu'île, de Tréguier, mais surtout de l'autre rive du Trieux, de Paimpol, Plourivo ou Yvias. D'ailleurs, nous avons peu de licenciés de Lézardrieux et c'est bien regrettable. »

Elle lance donc un appel à destination des Lézardrieuxiens pour qu'ils viennent rejoindre le club.

Une animatrice « plus que dynamique »

Ce qui fait l'attractivité de ce club, ce sont les cinq cours hebdomadaires proposés dans des disciplines gymniques différentes, et à des horaires adaptés aux licenciés : gym douce sur ballons le lundi, de 11 h à 12 h (50 inscrits) ; renforcement musculaire le lundi, de 18 h à 19 h (30 inscrits), et le vendredi, de 10 h 45 à 11 h 45 (40 inscrits) ; Pilates (exercices physiques au sol et de respiration) le jeudi, de 18 h à 19 h (30 inscrits) ; et gym-tonic le jeudi, de 19 h à 20 h (15 inscrits).

Pour une cotisation annuelle de 95 € par an, chaque adhérent peut bénéficier d'entre un et cinq cours par semaine. « En moyenne, cha-



Le cours de Pilates, le jeudi, est complet. Mais il est toujours possible de s'inscrire aux quatre autres cours hebdomadaires proposés par l'association.

cune de nos adhérentes vient régulièrement à deux cours hebdomadaires », précise la présidente, qui indique que l'on peut toujours s'inscrire à ces cours, sauf à celui de Pilates, qui est complet. Les cours sont ouverts à tous à partir de 16 ans.

Les cours sont dispensés par Waleska Le Gonidec, diplômée d'État en sports pour tous et spécialisée

dans la méthode Pilates depuis 2016, grâce à une formation organisée par le club et financée par l'organisme Uniformation, via la Fédération française de sports pour tous.

« Les compétences et le charisme de Waleska sont un atout pour le club », constate Marie-Paule Jack. « C'est plus que dynamique. C'est de la vraie gymnastique que l'on

pratique ici », apprécie une Paimpolaise venue en cours d'essai et bien décidée à s'inscrire.

En vingt-deux ans d'existence, le Gym-club a acquis un fonds important de matériels : ballons et disques d'équilibre, haltères, bandes lestées, élastiques, bâtons, steps, cerceaux (environ 60 éléments de chacun de ces objets).