



Pézenas

L'association gymnique piscénoise reprend ses activités

Le **lundi 14 septembre**, les adhérents de l'association vont pouvoir retrouver les salles et remettre en route les muscles un peu engourdis après cette longue période d'inactivité.

Selon Monique Saurou, sa présidente, « l'association gymnique piscénoise a pour but de rassembler les adeptes dans le cadre d'une structure faisant partie de la **Fédération de sport pour tous**, qui touche en France le plus large public. L'objectif est de permettre un exercice de ce sport dans des conditions financières à la portée de tous, offrant une mixité sociale importante pour trois cours d'une heure par semaine ».

Cette association mixte, dont la majorité est constituée d'éléments féminins regroupé plus de 120 membres qui vont de 17 à 82 ans. Les deux secrétaires de l'association, Lucette Druet et Mauricette Ivorra, recueillent actuellement toutes les inscriptions.

Florence et Stéphane, les deux animateurs, proposent une pédagogie différenciée en fonction des possibilités de chacun. Cette année, les cours se dérouleront le lundi et le jeudi au gymnase municipal, le mardi à la salle Zé-vort et le mercredi à la salle Jacques-Prévert. La présidente annonce une nouveauté pour cette année : « Le jeudi, des cours de



C'est reparti pour une nouvelle saison, dans le respect des mesures sanitaires.

Pilates, création pour cette saison, auront lieu le jeudi au gymnase municipal. Le Pilates développe les muscles profonds et éduque la respiration. » Cette année, une adaptation sera certainement nécessaire pour respecter le nombre de participants à chaque séance.

Les contraintes sanitaires obligeront à une adaptation du positionnement dans les locaux pour respecter la distanciation. Il est évident que certains mouvements entraînent une respiration particulière créant une éma-

nation de gouttelettes. Chacun pourra choisir de porter ou non un masque. Par contre, une tenue confortable permettra de réaliser les exercices. Les participants auront l'obligation d'apporter leur propre tapis et les vestiaires seront fermés. Les intervenants porteront obligatoirement le masque afin de sécuriser les participants.

Cette année, la cotisation de 110 € se fera en deux versements. Le premier de 60 € pour faire face aux diverses licences et adhésions et au paiement des intervenants, paiement garanti

jusqu'au 31 décembre. Un deuxième versement se fera en janvier, selon la situation sanitaire. Comme chaque année, une attestation sera nécessaire ou un certificat médical.

Tous les adhérents sont sur la ligne de départ pour retrouver ce plaisir de pratiquer régulièrement cette activité bienfaitrice pour le corps humain mais aussi pour l'esprit. Ce **vendredi 11 septembre**, de 17 h à 20 h, sur le cours Jean-Jaurès, dans le cadre du forum des associations, vous pourrez vous renseigner pour participer aux activités.