

**Restez en forme, l'atelier
Gym Plaisir, vous aide !**



Gymnastique plaisir



Animateur Mickael Rossignol

**Gymnase avenue de Huy
Compiègne**

**Le mardi
18h - 19h**

www.clep-compiegne.fr

Email : contact@clep-compiegne.fr



Adhésion au CLEP 25€

Cours 132€

Rentrée à l'atelier Gym Plaisir



Gymnastique plaisir



Animateur Mickael Rossignol

**Gymnase avenue de Huy
Compiègne**

**Le mardi
18h - 19h**

www.clep-compiegne.fr

Email : contact@clep-compiegne.fr



Date de reprise : mardi 13 septembre 2022

Tarif : 123€ Adhésion au CLEP : 25€

Venez vous muscler avec nous

Préparez la rentrée : vous pouvez contacter le CLEP dès maintenant :

contact@clep-compiegne.fr

Atelier CLEP

GYMNASTIQUE PLAISIR

Venez vous muscler Avec nous !

Animateur : Jean-Claude LUCHETTA

Lieu :
Gymnase
Avenue de Huy
Compiègne

Horaire :
Mardi 18h30 - 19h30

Cotisation annuelle association Clep : 22€

Tarif annuel de l'atelier Gym plaisir : 123€

Être bien dans son corps et dans sa tête, tel est l'objectif que vise la gymnastique plaisir. Accéder et maîtriser son corps physique, par des exercices, aérobiquement, proprioceptivement, selon un rythme qui va s'intensifier que des performances, c'est-à-dire vers des fonctions de relation qui conduisent à un bien-être individuel et collectif. Et la « gymnastique plaisir », au travers de la forme physique et mentale dans la plus grande sérénité.

Contact :
contact@clep-compiegne.fr

CLEP
Cercle Laïque d'Éducation Populaire de Compiègne et sa région
www.clep-compiegne.fr

En juin le plaisir de la gym en extérieur



La saison de la Gym Plaisir se termine en extérieur, après une séance de gym champêtre, Jean-Claude a procédé à la remise des diplômes à chacun des sportifs avant de poursuivre la soirée autour d'un buffet. Il est de rigueur de se faire plaisir !

Philippe Vandamme notre reporter sportif vous propose un best off de cette séance de clôture.

GYM plaisir : le témoignage de Jean-Claude Jaillet

A l'approche de la belle saison, la « gym plaisir » sort en principe du gymnase pour s'activer en forêt où Jean-Claude, notre coach, utilise les éléments naturels pour faire son cours.

Mais pourquoi les élèves de notre « manager » ont -ils donné ce surnom à cette activité ?

Eh oui ce type de gymnastique douce est nécessaire à notre bien-être, car elle participe à l'équilibre du corps et de l'esprit.

N'est-ce pas merveilleux de savoir que l'on peut ainsi volontairement nous maintenir « en forme » et en bonne santé ?

Les scientifiques affirment qu'il existe cinq facteurs qui aident à maintenir un équilibre physique et mental : dont le premier est l'activité physique puis une nourriture équilibrée, une réduction du stress et la recherche du plaisir ! Ainsi que l'harmonie de notre système social.

Vous avez compris maintenant pourquoi cette gym qui ne vise pas la performance mais qui conduit à être bien dans son corps et dans l'esprit dans la bonne humeur, s'appelle « gym plaisir » !

Ouverte à tous les jeunes de moins de 30 ans à 80 ans et plus, chacun fonctionnant à son propre rythme, cette activité se déroule sous différentes formes mais sans se départir des mêmes objectifs : renforcement musculaire, assouplissement, cardio-pulmonaire, psychomotricité, socio-motricité et bien sûr la relaxation finale que tout le monde attend ; un relâchement qui se fait dans un silence à peine troublé par une musique douce

Jean-Claude sait nous motiver, et quand l'effort est un peu plus rigoureux, il nous dit avec humour « c'est pour la photo », ou « pour la vidéo » ! Les exercices se font sérieusement et avec professionnalisme sans ternir l'ambiance ponctuée de bonnes histoires ou blagues.

Sans oublier les bons moments d'échanges, en fin de séance évidemment, pour fêter les anniversaires, avec quelques gourmandises, raisonnablement arrosées, préparées par les élus.

A quand maintenant la prochaine sortie en pleine nature ?

La belle forêt de Compiègne est prête à nous accueillir.

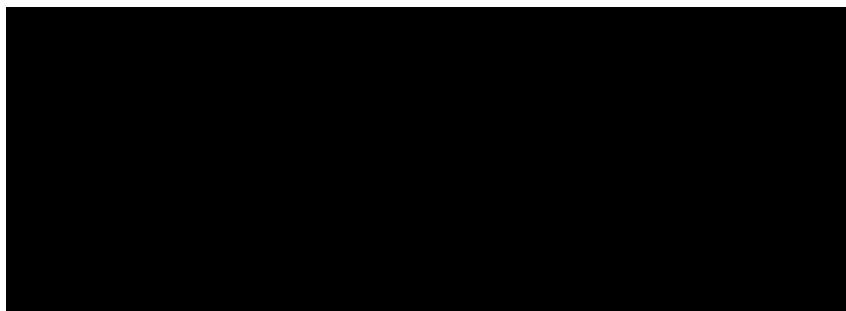
De la part d'un autre Jean-Claude ... de 80 ans !

Gymnastique Plaisir



Dernière séance pour les sportifs de l'atelier Gym Plaisir du Clep, c'est le moment de la « remise des diplômes ».

Jean-Claude l'animateur a procédé à la cérémonie, tous les participants sont montés sur la plus haute marche. Le travail hebdomadaire de mise en forme de chacun a été très efficace dans une ambiance joyeuse et chaleureuse.



Rendez-vous en septembre

Toujours en forme !



Chaque mardi, en fin d'après-midi au gymnase de l'avenue de Huy, les sportifs du Clep se retrouvent pour garder la forme. Toujours animée par Jean-Claude, la séance débute par les échauffements d'usage, viennent ensuite les exercices qu'il sélectionne, afin de solliciter tous les muscles.

A noter: cet atelier gym est suivi par presque autant de femmes que d'hommes.



La séance se termine par un moment de relaxation



C'est ça la gym plaisir !

Venez les rejoindre ...

Une année sportive et

toujours aussi conviviale

C'est dans un vaste gymnase que Jean-Claude nous a prodigué ses cours cette année. Nous avons travaillé avec plaisir et bonne humeur.



Profitant du beau temps la dernière séance s'est déroulée sur le stade de rugby suivie de la remise des diplômes et comme il se doit pour la Gym-plaisir d'une petite fête.

Toujours aussi dynamique la gym de Jean-Claude

Jean-Claude, l'animateur sportif de l'atelier « Gymnastique Plaisir », nous a fait parvenir une petite vidéo qui illustre les fins de séance qu'il fait en fin d'année civile ou en fin de saison sportive et qui ont plus un caractère festif que

sportif. Vous pouvez voir cette vidéo en cliquant sur « vidéo » dans le bandeau en haut de la page d'accueil.

Ghislaine Joly-Blanchard

Reprise de la Gymnastique Plaisir

Jean-Claude sera heureux de vous accueillir, anciens ou nouveaux adeptes, mardi 8 septembre de 18h30 à 19h45 dans le petit gymnase de l'avenue de Huy (près de la piscine) pour la reprise de son atelier.