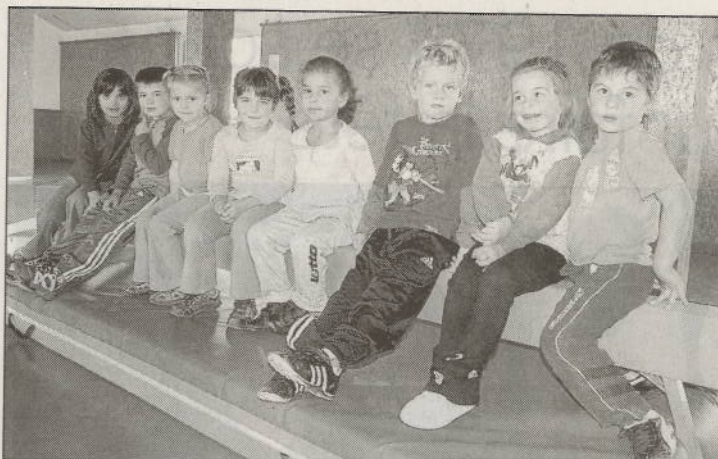


L'AGV, une association dynamique

Viviane Ramondenc prend très à cœur son rôle de présidente de l'association de gymnastique volontaire. Le livre de bord qui relate l'histoire du club est scrupuleusement tenu : liste des licenciés, photos, coupures de presse.

Fondée en octobre 1981 par Liliane Lepers, l'association comptait alors 30 membres et les cours étaient animés par Hélène Guibert. Celle-ci a ensuite passé le relais à Martine Probst et depuis 2005, c'est la sémillante Jessica Mouls qui encadre l'activité. 46 adultes et 18 enfants suivent assidûment les cours qui se déroulent tout au long de la semaine. Mardi et jeudi soir, ce sont les cours adultes qui débutent par un travail cardio-vasculaire. Step et LIA (low impact aeroby) permettent au "palpitant" de battre la chamade sans émotion particulière.

Elastibands et bracelets lestés sont les instruments de torture qui permettent de « souffrir pour être belle » en renforçant la musculature. Et on termine par des étirements et des assouplissements pour éviter



Toutes les générations sont concernées par les activités de la GV.

les courbatures.

Mardi après-midi, c'est au tour des seniors qui viennent faire du renforcement musculaire mais aussi améliorer coordination et équilibre. Un travail de réflexe très utile pour prévenir les chutes et des exercices de mémoire complètent le cours.

La relève n'est pas oubliée : c'est le mercredi après-midi que deux groupes d'enfants

(5-7 et 8-12 ans) font l'apprentissage de la gym sur une gamme plus ludique afin de ne pas être rebutés d'entrée. Adresse et motricité sont travaillées durant les exercices. L'AGV de Montlaur conserve, d'année en année, son dynamisme, à l'image de sa présidente qui a déjà prévu la randonnée de fin d'année qui va relier les trois villages de la commune. ●