

## Montlaur

# Douce ou tonique, la gymnastique volontaire a ses adeptes au village

Avec près de 70 licenciés, le club de gymnastique volontaire de Montlaur s'enorgueillit d'être une des associations les plus dynamiques de la commune. « Nous devons bientôt pousser les murs de la salle des fêtes pour accueillir tout le monde » lance Viviane Ramondenc, la présidente, visiblement ravie du nombre d'adhérentes. Car il faut bien parler au féminin devant l'absence chronique d'hommes. « Ils préfèrent le foot ou les sports de combat » renchérit Jessica Mouls, la sémillante animatrice, qui vient à Montlaur quatre fois par semaine. Le mardi, à 15 h 30, c'est la séance gym douce, plutôt orientée vers les seniors avec un travail de coordination et d'équilibre ainsi que des exercices qui stimulent la mémoire.

Le mercredi, à 17 h, ce sont les enfants de 5 à 14 ans qui sont concernés. La plus impor-



Les cours se déroulent sous la direction de Jessica Mouls.

tante partie de l'effectif vient les mardi et jeudi à 20 h 30 pour garder la forme et le cas échéant la ligne. Il s'agit d'une séance de gym tonique en musique. En règle générale, la séance se termine par des étirements et un moment de re-

laxation qui permet d'évacuer la tension emmagasinée. Au-delà de l'intérêt sportif, ces rendez-vous bihebdomadaires permettent aux participantes de se retrouver dans un contexte amical et décontracté. ●