

# Encore plus de cours à la Gym volontaire Une quadra en pleine forme

Publié le mardi 06 juillet 2010



*Certains cours comme la gym d'entretien sont trustés par les adhérentes !*

De l'effort, mais en musique et dans la bonne humeur ! Depuis 40 ans, ce cocktail tonique réussit aussi bien à ses adhérentes qu'à la Gym Volontaire Sedanaise.

La dynamique quadra qui compte 528 adhérent(e) s (surtout adhérentes d'ailleurs) aura dispensé, cette année, 18 cours de gym hebdomadaire en période scolaire comme durant les vacances (sauf l'été et à Noël), soit la bagatelle de 700 heures à l'année.

Secret de la plus grosse association de gym des Ardennes ? La diversité : step, stretching, gym d'entretien, entretien cardio-vasculaire, marche, mais aussi, dès la prochaine rentrée, réveil musculaire, gym douce, danses orientales et latines, Lia et, peut-être, pilates.

A chacune sa gym, selon sa condition physique. « Nos cours conviennent à toutes les tranches d'âge. Certaines de nos adhérentes ont dépassé la soixantaine », souligne Alain Brzoska, président, épaulé par toute une équipe de dames fidèles au poste depuis plus de vingt ans, pour Mmes Moulbach, Bianco, Durand, respectivement trésorière, vice-présidente et secrétaire, voire depuis 1970 pour Marie-Noëlle Dupont.

Son seul objectif : le bien-être et la forme à la portée de chacune comme le préconise son organe de tutelle, le mouvement pour l'Éducation physique dans le monde moderne (EPMM).

## Tarifs démocratiques

Un adage qui repose sur la qualité de l'encadrement : sept animatrices, toutes diplômées d'Etat, dont Zineb et Nathalie, les nouvelles venues, que le club est fier de salarier au double du Smic avec trajets et stages de formation pris en charge. Pas si fréquent.

Mais aussi sur des tarifs d'adhésion très démocratiques : 60 euros à l'année, « quel que soit le nombre de cours suivis. »

De plus les adhérentes n'ont rien à apporter, « juste leurs baskets et leur bouteille d'eau ».

Un juste retour pour Alain Brzoska qui rappelle que la salle, désormais située à côté du parking de l'Anpe, rue Jean-Jaurès (et que le club partage avec le Cercle d'Escrime), est mise à disposition gratuitement par la Ville qui assure également chauffage et éclairage.

Et enfin troisième vecteur - non des moindres - la convivialité qui se vérifie notamment lors de la « Semaine rando », dont la prochaine édition en mai 2011 aura lieu dans le village de Turenne, à l'occasion du 400e anniversaire de la naissance du Maréchal.

Bref, comme le dit Alain Brzoska, la GVS est « un club qui tourne » et poussera les murs s'il le faut pour accueillir dès la rentrée les nouvelles (aux) venu(e) s.